CLAUDIO NARANJO

27 personajes en busca del ser

Experiencias de transformación a la luz del eneagrama

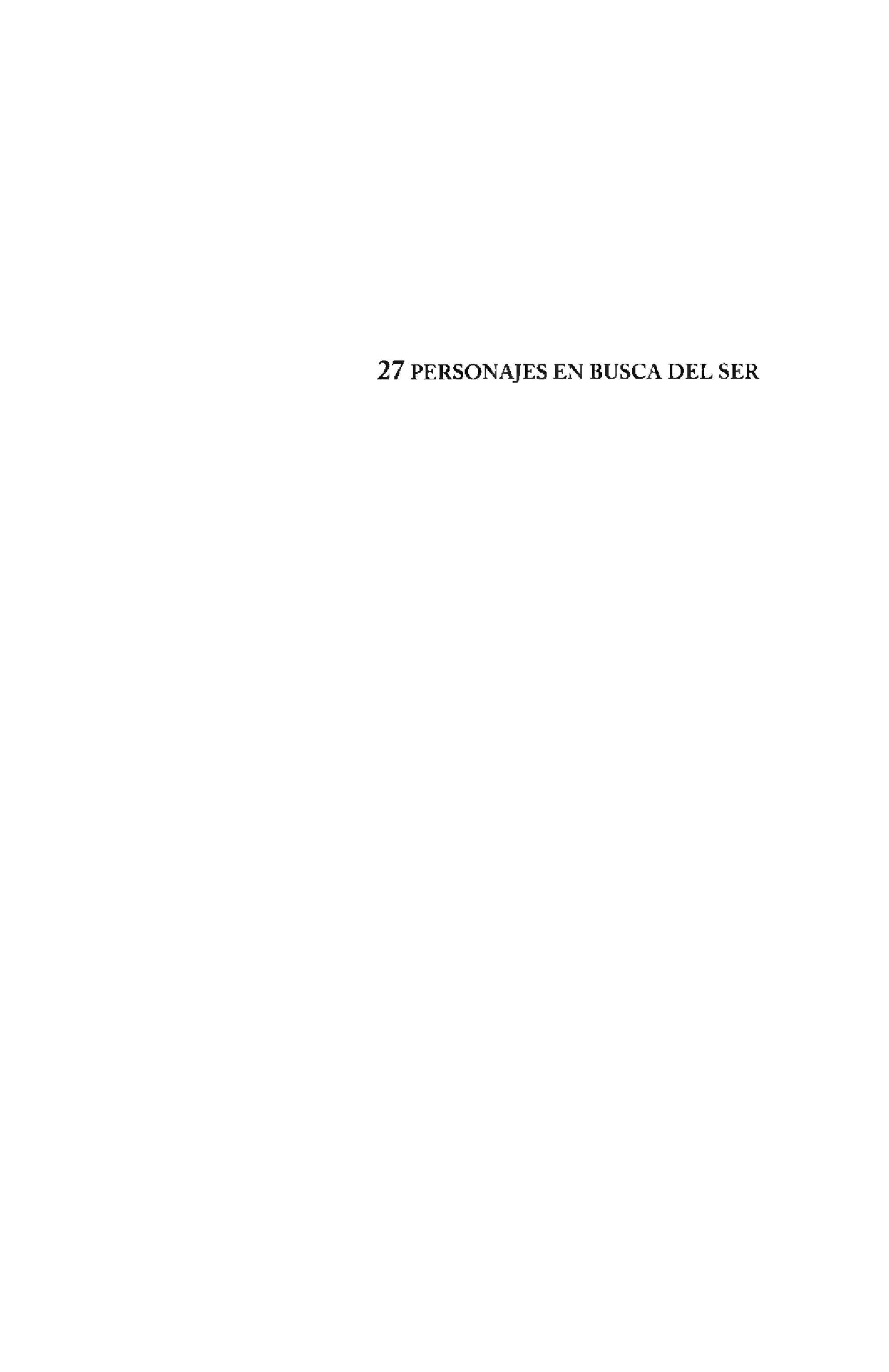


Toda la riqueza experiencial de 40 años de investigación de la personalidad, condensada en un libro colectivo sobre los 27 caracteres que describe el eneagrama.

Por primera vez, una obra aborda integralmente los 27 caracteres descritos por la Psicología de los Eneatipos —conocida popularmente como eneagrama. Para elaborar este volumen coral, el doctor Claudio Naranjo ha reunido a un equipo de colaboradores compuesto por prestigiosos psicoterapeutas de varios países, como Francisco Peñarrubia, Juanjo Albert, Assumpta Mateu, Mireia Darder, Albert Rams, Consuelo Trujillo, Cristina Nadal o Grazia Cecchini. El resultado es un mapa vivo sobre la personalidad humana donde cada uno de los nueve eneatipos es analizado en sus variantes social, sexual y conservación.

27 personajes en busca del ser es un ejercicio de transparencia colectiva en el que los autores se desprenden de la máscara del ego. Los *personajes* de este experimento vivencial nos abren la intimidad de su proceso de autoconocimiento, ofrecen consejos para buscadores, aportan luz para el diagnóstico y el tratamiento terapéutico de cada eneatipo, y responden en profundidad a preguntas esenciales sobre la transformación de la personalidad.



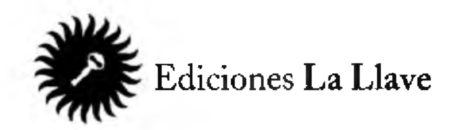


27 PERSONAJES EN BUSCA DEL SER

Claudio Naranjo

27 PERSONAJES EN BUSCA DEL SER

Experiencias de transformación
a la luz del eneagrama



Primera edición: 2012
Segunda edición: 2012

Fundación Claudio Naranjo
Zamora, 46-48, 6º 3ª
08005 Barcelona
Tel. +34 932097938
Fax +34 934141710
www.edicioneslallave.com
info@edicioneslallave.com
www.fundacionclaudionaranjo.com
info@fundacionclaudionaranjo.com

ISBN: 978-84-95496-86-7
DL nº: B-2.694-12
Impreso en Anman Gràfiques del Vallès, S.L.

Los siguientes relatos experienciales sobre cada uno de los 27 caracteres que describe la Psicología de los Eneatipos han contado con la aportación de numerosos testimonios surgidos en grupos de trabajo guiados por Claudio Naranjo.

Cada uno de estos grupos estuvo integrado por voluntarios de un mismo eneatipo y subtipo. Todos ellos se habían formado previamente en el estudio del carácter y otras materias a través del Programa SAT, cuya constante actividad a lo largo del tiempo y de la geografía de 12 países en tres continentes lo ha convertido en un auténtico laboratorio de investigación de la conciencia y de la personalidad.

Sirvan estas líneas como agradecimiento a todas estas personas que, desinteresadamente, han colaborado a la realización de este tan esperado libro.

Los editores.

ÍNDICE

PRÓLOGO

El tema común a estas páginas se sitúa en el terreno de las aplicaciones del eneagrama a la personalidad.

Para quien nunca haya leído o escuchado aún del eneagrama, bastará con decir por ahora que se trata de una figura geométrica que fue dada a conocer por G. I. Gurdjieff, quien se refirió a ella como una representación simbólica de ciertas leyes universales y la atribuyó a cierta tradición esotérica aún hoy desconocida en el mundo occidental.

El eneagrama de la personalidad, sin embargo, nos viene de Oscar Ichazo, quien presentó el eneagrama de las pasiones, así como el eneagrama de las fijaciones y otras aplicaciones de este mapa geométrico, ante la Asociación de Psicólogos de Chile en 1969.

Decía Ichazo que el conjunto de nociones relativas a este tema —que él llamaba *Protoanálisis*— constituía una disciplina transmitida por un «esoterismo cristiano» con el cual había tenido contacto en Afganistán.

Posteriormente, después de haber participado en una temporada de algunos meses de estudio junto a Ichazo en compañía de una cuarentena de compañeros cerca de la ciudad de Arica, al norte de Chile, me sentí preparado para integrar mi experiencia

previa en el mundo de la terapia (así como la meditación budista y otros elementos) con lo que había aprendido de él. En el contexto del trabajo que se originó de tal integración fui comprendiendo cada vez mejor y explicando más detalladamente un conjunto de nociones al que vengo aludiendo como Psicología de los Eneatipos.

Con el tiempo, he publicado ya tres libros acerca de diversos aspectos de la Psicología de los Eneatipos: *Carácter y neurosis*, *Autoconocimiento transformador* y *El eneagrama de la sociedad*, además de haber desarrollado otros aspectos del tema en la obra *Entre meditación y psicoterapia* —donde explico el eneagrama de la meditación— y en mis libros políticos *Cambiar la educación para cambiar el mundo*, *Sanar la civilización* y *La mente patriarcal* —en los que profundizo en la aplicación del eneagrama a las patologías sociales.

El presente libro difiere de los anteriores en que, a través de sus páginas, comunica algo que hasta ahora he reservado para mis talleres vivenciales, en un empeño por impedir que ciertas informaciones, al pasar al mercado psicológico y académico, no solo fueran distorsionadas por la vulgarización, sino separadas de la experiencia viva en que alcanzan su pleno sentido.

Difiere también en que no se trata exactamente de un libro que haya escrito, sino de una obra coral en la que escriben mis discípulos, y no solo sobre lo que les he transmitido, sino también sobre la forma que ha tomado lo que han comprendido a través de un proceso de exploración vivencial de su personalidad. Pero decir que este es un libro que no he escrito no sería completamente verdad, pues el proceso por el que han atravesado mis discípulos y colaboradores, guiado por mí en un contexto grupal a través de años, ha constituido una trasmisión viva de muchas de las cosas que luego han traducido a palabras en estas páginas.

Al haber surgido de tal transmisión —a través de la cual mi propia comprensión ha llegado a encarnar en una experiencia de primera mano y se ha enriquecido, además, de la comprensión individual de sus autores explícitos—, podría decir que se trata de un libro que, sin haberlo escrito con tinta o siquiera con palabras, ha sido escrito originalmente en sangre.

Contiene *27 personajes en busca del ser*, además del presente prólogo, una presentación de cada eneatipo —que el editor de La Llave ha creído conveniente incluir y que Grazia Cecchini se ha encargado de preparar. Tras ello, también se incluye un breve texto introductorio escrito por mí para cada una de las ponencias de mis colaboradores invitados. Estos textos proceden de una conferencia que ofrecí años atrás —al comienzo de un congreso celebrado en Arlington, Virginia, por la International Enneagram Association— acerca de las necesidades neuróticas propias de los 27 caracteres reconocidos en el Protoanálisis de Ichazo.

Cuando presenté por primera vez la Psicología de los Eneatipos durante mi trabajo en Berkeley en los años 70, limité mi temática a las nueve pasiones y las correspondientes nueve fijaciones fundamentales, sin entrar en el tema de los subtipos ni en sus necesidades neuróticas correspondientes. Así, tampoco quise enseñar acerca de las virtudes, del aspecto cognitivo del ego y de otras cuestiones que, en mi trabajo posterior en el mundo latino, he querido reservar para aquellos que participan del programa vivencial que vengo desarrollando: por eso he omitido tales temas en mis libros.

Con el paso del tiempo, siento confirmada mi política de reserva, pues he tenido amplias oportunidades de comprobar cómo la vulgarización del conocimiento se vuelve un obstáculo para la transmisión futura, generando muchos errores y prejuicios que luego interfieren con una aplicación seria; una situación

comparable a la de aficionados que aprenden instrumentos musicales de manera incorrecta y luego deben esforzarse mucho para desaprender sus malos hábitos.

Llegado ya al umbral de los 80 años de edad, sin embargo, siento que es hora de dejar constancia escrita de algunos de los temas que he reservado hasta el momento para situaciones experienciales; y pienso en este libro como un primer volumen en un proyecto más amplio. A través de sus capítulos, el lector se puede formar una idea aproximada de los 27 caracteres en que se subdividen las nueve formas básicas de la personalidad que han inspirado ya tantos libros. Más específicamente, en las páginas siguientes se desarrolla el tema de cómo vive cada una de las personas correspondientes el proceso de maduración que es la esencia del progreso terapéutico y espiritual.

Imagino que la mayoría de los lectores de este libro tendrán ya cierto conocimiento de la tipología básica de los nueve eneatipos: la presente distinción entre 27 caracteres no es sino un refinamiento de ella. Pero, para aquellos que no han tenido el suficiente contacto con la Psicología de los Eneatipos, contaré que la aplicación del eneagrama a la explicación del carácter constituye algo cercano a la clásica doctrina cristiana de los pecados capitales (a los que se agregan aquí la cobardía y la vanidad, considerada como algo diferente del orgullo). Dicho esto, no es verdaderamente necesario añadir más en este prólogo, aparte de recomendar la lectura de la descripción simple de los citados nueve caracteres básicos que presenté en *El eneagrama de la sociedad*.

Para terminar, agradezco a mis coautores su trabajo, y agradezco también a quienes, a través de la Fundación Claudio Naranjo, contribuyeron a la organización del Simposio de Psicología de los Eneatipos, celebrado en Sevilla en 2008, en que estos trabajos fueron presentados inicialmente como ponencias. Tam-

bién quiero expresar mi gratitud a Grazia Cecchini, quien se ha encargado de transformar la serie de transcripciones de aquel simposio en un libro, principalmente a través de la sustitución de tales presentaciones orales por otras escritas mediante un contacto de más de un año con los que aquí escriben.

Al haber sido alguien que ha visto cómo muchas de sus ideas han pasado a la comunidad a través de una apropiación prematura e indebida, es una satisfacción adicional para mí el sentir que por primera vez aparece un libro en que opera una trasmisión legítima y madura, y creo que los lectores sabrán apreciar la diferencia. Pero, sobre todo, espero que al poner al alcance del público estos hallazgos hasta ahora reservados para los que han participado en seminarios experienciales, las correspondientes informaciones no se conviertan en un sustituto del proceso de aprendizaje vivo que es el camino del autoconocimiento transformador.

CLAUDIO NARANJO
Tonalli, México, abril de 2012.

Eneatipo I: la Ira

Para comprender la Pasión Ira, antes que nada debemos distinguirla de la rabia entendida como emoción.

Mientras que por *rabia* entendemos la reacción emotiva de ataque como respuesta a un peligro o una invasión, la Ira, en cambio, es un ímpetu rabioso y fuera de control que esta personalidad siente frente al vacío existencial provocado por la pérdida de la condición original de plenitud.

Es como si, habiendo perdido el paraíso terrenal, el E1 considerase esta pérdida un error que es necesario reparar.

Mientras que para los caracteres mentales —y más aún para los emocionales— la pasión es una tentativa de reconquistar la plenitud existencial a través del contacto con el sufrimiento y el miedo a la pérdida, el E1 se aleja sea del dolor que del miedo asumiendo una actitud de superioridad reparadora del desapego, considerado por él un error.

Se deduce entonces que su reparación será un impulso hacia la acción concreta, perfecta y de hecho, que eliminará el sufrimiento.

El E1 no ha tenido, por lo general, la experiencia de haber sido un niño guiado y cuiadado sino más bien la de un niño que se vio obligado a comportarse juiciosamente, renunciando a la

instintividad, la emotividad y la expresividad —cualidades típicas de su ser niño. En definitiva, lo invistieron con expectativas muy altas que no preveían la posibilidad de cometer errores.

La sensibilidad del niño hacia el sufrimiento de los padres se transformó rápidamente en disponibilidad para resolver el problema por ellos.

Lo que apasiona al E1 es la solución; en este sentido, se puede entender en qué medida la Ira no es un aspecto emocional, sino una energía ardiente que lo lleva siempre adelante, saltándose el contacto con el sentimiento vinculado al contexto y la respectiva elaboración mental.

La actitud del E1 de «empujar el río» demuestra la necesidad interior de tratar de modificar el contexto en lugar de tomar en consideración la posibilidad de adaptarse al mismo; de ello deriva su sentimiento de superioridad y desprecio hacia aquellos que «no tienen razón».

La rabia se manifiesta con distintos estilos, según el subtipo: en el social, así como en el conservación, la Ira subyace a una formación reactiva que la transforma en imperturbabilidad o en benevolencia.

En las relaciones, el E1 demuestra una tendencia automática a imponer el propio rigor mental y comportamental, pretendiendo de los demás el mismo perfeccionismo (la fijación) que demanda a sí mismo; controla y exige disciplina para que, sea a nivel comportamental como emocional, se respete un orden y un rigor que él cree llevarán a la eliminación de los errores.

Su sentimiento de superioridad deriva de una autocertificación —dado que tiene de sí un concepto de persona virtuosa y justa— que le confiere el mérito de ocupar un cargo de autoridad y dominio.

Es un carácter normativo y neuróticamente ético, con la es-

pecificidad de dictar normas personales que considera códigos absolutos. Ello le permite transformar el deseo en regla comportamental, de modo que queda exento de sentirse imperfecto por el hecho de haber tenido impulsos o emociones (que él considera defectos).

E1 Social: Inadaptabilidad/Superioridad

El carácter uno social es muy diferente a los otros subtipos del E1. Esto es resultado de una característica designada por Oscar Ichazo —de quien aprendí— como *inadaptabilidad.* Durante mucho tiempo preferí usar simplemente la palabra *rigidez* en la descripción de este carácter, en referencia a algo parecido a una especie de mentalidad de maestro de escuela, y también a lo que vio Wilhelm Reich cuando habló de un «carácter aristocrático»; solo que la palabra rigidez describe más bien un estilo conductual o un rasgo específico de la personalidad y no propiamente una necesidad o pasión. Por ello, quedaba pendiente para mí formular una necesidad neurótica a partir de la cual se hiciese comprensible el carácter rígido.

En esta búsqueda me resultó muy clarificador el caso de una mujer que, además de ser intelectual y culta y de formar parte del departamento de filosofía de una universidad, hablaba con un marcado acento del medio-oeste americano. Y era llamativo que, a pesar de haberse trasladado a California hacía mucho tiempo, continuaba con este fuerte acento que se asocia usualmente a personas de poco nivel educacional. Siendo un carácter uno social, podía decirse que en ello se expresaba su inadaptabilidad; pero ¿cómo comprender tal rasgo comportamental a partir de una motivación subyacente?

En este caso, ya que la gente suele adaptar su forma de hablar a la del entorno, cabía preguntarse: ¿por qué a ella le importaba tan poco hacerlo? Bastó con que me lo preguntase para que se me hiciese evidente que la respuesta estaba en su actitud generalizada de sentirse en lo correcto. Actuaba como si el pensamiento «mi forma es la correcta» implicase que es a los demás a quienes co-

rresponde adaptarse. Y ello se notaba también en que cometía errores de lenguaje que no correspondían a su nivel cultural, lo que se podía entender fácilmente como resultado de esa actitud de creerse alguien ejemplar.

Sin embargo, el sentir *estoy en lo correcto* tampoco constituye una motivación, o una pasión. Y si queremos explicar el contraste entre un uno conservacional —quien, como veremos, es el perfeccionista propiamente tal, en vista de su crónica conciencia de sus imperfecciones, que lo lleva a perfeccionarse—, y el uno social —que ya se siente perfecto y por lo tanto puede cometer graves errores—, debemos remontarnos a la necesidad de superioridad, en virtud de la cual los sociales adoptan la posición de impecables y perfectos. El uno social tiene una verdadera pasión por sentir «yo tengo razón, y tú estás equivocado»; y esto, a su vez, implica cierto poder sobre los demás, pues cuando puede hacer sentir a los demás que están equivocados. Es como si dijese: «Si estás equivocado, entonces tengo más derecho que tú a dominar la situación».

Es una gran técnica, esta de dominar a través del hacer sentir a los otros que están equivocados, y se puede comprender como una alternativa al dominio que establece el uno sexual a través de la mera asertividad en la toma de posesión y del sentirse con el correspondiente derecho. Pero, ya que estos caracteres sienten sobre todo una implícita superioridad moral, es útil apuntar a la gran diferencia existente entre moralidad y moralismo: lo inmoral en el E1, aparentemente tan íntegro y honorable, radica precisamente en que su aparente moralidad no es más que moralismo.

La transformación en el E1 social por Antonio Ferrara

Este análisis sobre el E1 social es el resultado de los testimonios de cinco participantes del programa SAT y de datos provenientes de los ejercicios que se efectuaron en dicho programa, además de los apuntes recogidos durante varias sesiones de terapia.

Comienzo mi ponencia refiriéndome a la paradoja de que el eneatipo uno social se adapta al mundo siendo un *inadaptado.* Para demostrar cómo se organiza esta forma de carácter, he elegido algunas experiencias de mi infancia con imágenes de mí cuando era un niño muy pequeño.

Estoy en casa, hay poca luz, casi penumbra, y mucho silencio. Mis padres (sobre todo mi madre) están sumergidos en sus quehaceres y se los ve preocupados; no hablan. Más tarde me enteraré de que su vida, por aquellos tiempos, era difícil. Ambos han tenido varios lutos y predomina una sensación de precariedad. Se sienten aún los ecos de la guerra y el recuerdo de los refugios en los que nos protegíamos de los bombardeos. Viven en una pequeña ciudad del norte de Italia, en el límite con Austria, en un mundo desconocido, con una población principalmente de lengua alemana. Se sienten extraños en aquel ambiente y en esa cultura tan distinta a la de ellos, meridionales que vienen de Nápoles. Es fácil imaginar que el niño, frente a estas dificultades que se respiran constantemente, haya decidido no crear ulteriores problemas y retirarse, limitando sus demandas y reduciendo al mínimo sus necesidades y deseos. «No quiero molestar» parecería ser la decisión de base; y a partir de esta, aprendió a no pedir y a no apoyarse. Adormeció su natural vivacidad y se transformó

en un niño tranquilo —demasiado—, un *buen niño*. No pide, pero tampoco acepta recibir, diciendo tímidamente *no*, incluso cuando se trata de un pequeño regalo. Se avergonzaba cuando se preocupaban o le prestaban, según él, demasiada atención. Era considerado un niño frágil, debilucho: «no te canses... no corras... ¿estás cansado?», le decían. No me gustaba.

Ya mayor, descubrí que tenía una insuficiencia valvular en el corazón y que corría algunos riesgos. En esa época no se podía operar y no había nada que hacer. Había entendido un poco la preocupación de mis padres, pero no quería un tratamiento especial; me cuidaba mucho de no hablar con nadie sobre mi situación, que, por otra parte, se había transformado en un secreto de familia. Por suerte, reaccioné. Con la fuerza de la inconsciencia y el deseo de vivir en modo pleno, organicé mi vida a partir de evaluaciones y decisiones como: «Lo que ustedes me dan y hacen por mí me hace sufrir, estoy mal, es mejor que haga las cosas por mi cuenta, como a mí me gustan, y, si es demasiado para ustedes, me las arreglaré solo. Quiero sentirme capaz, quiero cansarme, quiero correr, arriesgar a hacerme daño, quiero estar a la altura de mis compañeros». Y empecé a desafiar a este corazón *frágil*.

Todo esto comenzó cuando tenía alrededor de diez años. No obstante, no dejé de ser un niño sensible, muy emotivo, que retenía las emociones reprimiéndolas; no quería mostrarlas, pero por dentro devastaban mi pecho. Me sonrojaba y me avergonzaba incluso por pequeñas cosas. Poco a poco, con el tiempo, aprendí a controlarme, me hice más fuerte, más duro; no quería que descubrieran lo que efectivamente vivía. No quería ser «debilucho, frágil, sensible» y, por lo tanto, escondía mis estados de ánimo, las dificultades, y no pedía. El modo en que ellos me querían me hacía sentir *distinto*, incapaz, limitado. En el fondo no tenía confianza en que papá y mamá pudieran responder a mis exigencias.

Fue importante el intercambio con los compañeros del barrio, encontrar la diversidad social, jugar con mis compañeros y luego, creciendo, organizar con ellos actividades más estructuradas. Ponía gran empeño en lo que hacía desafiando el límite y aguantando la fatiga, llegando incluso a ignorarla. «Todavía un poco más» —y ni siquiera tenía necesidad de decírmelo— se había transformado en un modo de vivir: bajo esfuerzo, incansable. Más tarde, durante la adolescencia, los esquemas de vida de mi familia y del ambiente en el que vivía empezaron a resultar estrechos. Quería otra cosa. Quería cosas distintas de las que mi mundo ofrecía y quería sentirlas mías. Si bien temeroso y tímido, sentía curiosidad por enfrentar otras realidades. En las discusiones con los amigos, mis ideas eran a menudo distintas de las del resto y me parecía raro que no las compartieran, pero yo las mantenía y las defendía hasta el fin porque esto me hacía sentir íntegro. En la escuela no era un estudiante brillante; tenía dificultades con las materias científicas, pero iba adelante de todas maneras. Hacía lo mínimo indispensable y con poco interés. Es probable que también en este caso el ambiente no respondiese a mis expectativas. Aun no siendo formalmente un rebelde, quería hacer las cosas como me parecía y tendía a ir contra la corriente, imponiendo mis puntos de vista. Y no era contra los demás: quería solamente ser fiel a lo que yo creía que valía la pena y que era importante para mí. Estos rasgos se desarrollaron sobre todo durante la adolescencia, cuando empecé a hacer elecciones que no solo estaban fuera de los esquemas familiares sino también de los del grupo —bastante grande— de personas que frecuentaba. Con el pasar del tiempo, me di cuenta de que muchos de mis comportamientos cubrían un profundo sentimiento de desvalorización e inadecuación, y que tenían el objetivo de satisfacer un gran deseo de reconocimiento. Paradójicamente, me avergonzaba y me sonrojaba cuando lo reci-

bía. En realidad, cuando muchacho, los reconocimientos que me daban se referían al hecho de que era un buen niño, de buen juicio, educado, obediente. Pero yo quería demostrarme a mí mismo y a los demás que era capaz en aquello que me interesaba, aquello por lo cual sentía una vocación. Mi inadaptación se presentaba como una actitud antiintroyectiva. No aceptaba que se me considerase un niño. Quería que me vieran como un pequeño adulto que no creaba problemas. Estaba siempre con las personas mayores —si bien en silencio— en lugar de estar con mis hermanos y sus compañeros que jugaban. Era como si dijera: «¿Veis? Ellos son niños y yo, en cambio, ya soy grande y puedo estar con vosotros y vuestros amigos, participo en las conversaciones de los grandes. Aun cuando escucho solamente, sin embargo estoy aquí». Con el pasar del tiempo, mi inadaptación se transformó cada vez más en necesidad de diferenciarme, de ser especial. Era también un modo de desobedecer a la aburrida rutina, eran ganas de escapar de casa, de respirar…

Todas las personas entrevistadas manifestaron que desde muy temprano habían sido más grandes que la edad que tenían. P., una de ellas, dice que de pequeña cuidaba no solo de su madre enferma, sino también de otros parientes. C., desde pequeña, iba a los hospitales adonde estaban internados los parientes y se pasaba allí días enteros ocupándose de ellos. Al principio fue terrible, estaba obligada a hacerlo, pero luego se acostumbró; ya no sintió más ni siquiera el miedo y el sufrimiento de estar en lugares tan duros. Olvidó rápidamente que era una niña. Volviendo a P., no era solamente una pequeña enfermera: a los diez años acompañaba a su padre —cuyo rol social era importante— a fiestas y ceremonias. Como una esposa. Sustituía a su madre, que estaba en-

ferma. Aprendió muy rápido a ser un jefe entre sus compañeras y, en este caso, asumía un rol masculino que mantuvo incluso en la adultez. En general, los E1 sociales con quienes he hablado —si bien con matices distintos— tienen historias parecidas, no solo por los contenidos —a menudo diversos— sino también por las decisiones existenciales a las cuales estas historias llevaron. Uno de ellos, B., subraya su deseo de mantener la propia identidad: «Si me adapto, muero —dice—, es como sofocarse. La explosión es casi obligatoria, es cuestión de vida o de muerte. Es importante hacer lo que siento, no quiero ser manipulado. La consecuencia es no sentirse en casa en ningún lugar. Una sensación de no pertenencia». O. dice algo similar: para él, «es recurrente la sensación de extrañamiento y no pertenencia». Nunca se sintió «enteramente» en los ambientes en los que se ha encontrado. En el ambiente de la familia de origen siente «un movimiento de rebelión, alejamiento y también de pelea». Volviendo a B., tiene la convicción de no poder formar parte de un grupo: «el grupo puede llevar al error», es mejor renunciar. No quiere contaminaciones. Podría ser «peligroso» y no da explicaciones del porqué. Se podría imaginar que en su fantasía volvería a vivir lo que por fuerza vivió de niño. Los *debería* que se oponían a sus deseos. También M. siente una necesidad de alejamiento. En su caso, de un mundo en el cual no ve un espacio para sí misma porque los valores, dice, «son mercantiles y vinculados a los juegos de poder». «Busco honestidad, integridad, coherencia y espiritualidad», asegura. También O. se dedica a experiencias espirituales y asiste a reuniones de grupos religiosos. M. subraya que por lo general tiene expectativas muy altas y aspiraciones a un tipo de pureza que no pertenece a este mundo. La vivencia que rechaza la realidad tal y como es, en mayor o menor medida, es un rasgo común y fundamental del E1 social. No quiere *ser parte* entera-

mente. Hay, en el fondo, una falta de confianza en los semejantes que lo detiene. Pero también teme ser desagradable si dice claramente no. En consecuencia, cuando lo hace, se expresa con una vehemencia y determinación a menudo desmedidas.

En una escena vivida durante una experiencia terapéutica conducida con la técnica de la línea del tiempo (proveniente de la PNL), tanto A. como U. cuentan un episodio del pasado en el que hay un grupo de personas que hablan entre sí. Ellos se mantienen a una cierta distancia y observan. Quisieran encontrarse con el grupo, pero no osan acercarse. Temen molestar con su presencia y no ser bien recibidos. U., en especial, dirá: «Hay gente reunida adentro, pero yo me quedo afuera; podría no ser bien recibida, me siento ajena a ellos». Varias de las personas consultadas manifiestan poca voluntad de participación cuando se encuentran en un grupo. Para A., la preocupación principal es: «no te hagas ver... no expreses tus ideas y opiniones». Podrían descubrir cuán poco interesante es lo que dice y piensa. Y así, prefiere guardar silencio.

Los padres

Los sentimientos y consiguientes comportamientos de inadaptación pueden considerarse resultado del encuentro del niño con su ambiente, en especial con los padres, y también de específicas elaboraciones internas. Todos los entrevistados hablan de un padre dotado de una cierta fascinación, inteligente y bastante admirado. Para algunos es un buen hablador, con una marcada tendencia a la dialéctica, capaz de demostrar sus tesis y tener razón. Tiene, por lo general, un aspecto severo. Una mirada suya es suficiente para obtener obediencia. O. describe a su padre como «fuerte, trabajador,

responsable; le gustaba bromear con la gente», hacer amigos. O. vivía a su padre como adulador, y esto no le gustaba. Respecto de la educación de sus hijos, era severo; a veces les pegaba y discutía mucho con su esposa. «Por esto, lo creía violento y tenía mucho miedo de él». No sintió ni presencia ni cuidado por parte del padre.

La madre se presenta con imágenes más diversificadas. Al contrario del padre, parece tener miedo de la vida. En la mayor parte de los casos parece sometida al marido y dedicada a la familia. A veces es contradependiente y otros la describen como superficial. Para B. es más afectuosa y protectora que el padre. Le daba mucha libertad, lindante con la inconsciencia. En otros casos, en cambio, padecía sufrimientos físicos y tendencias histéricas. P. fue, desde su nacimiento, rechazada por la madre y es por esto que la ha odiado. O. presenta a su madre como una «mujer fuerte, combativa y gran trabajadora. Muy inteligente y despierta». Tiene un notable sentimiento religioso y, como el padre, es crítica y autoritaria. Pero también gentil y generosa: le gusta ayudar a quien lo necesita. Tiende al aislamiento, mientras que el marido es más sociable. «Se involucra mucho en la vida de los hijos, se siente responsable/culpable», y expresa su amor a través de la preocupación. Es terca y obstinada, conserva el rencor y «no perdona fácilmente las ofensas recibidas».

El progenitor que el E1 social incorpora con más evidencia y con el cual más se identifica es el padre. De aquí deriva un mayor desarrollo del amor-admiración. En segundo lugar, está presente el amor empático, que por lo general aumenta con la edad. El menos desarrollado es el amor erótico. Para A. y O., en especial, el amor-admiración está dirigido también al conocimiento y a la espiritualidad, no solo hacia las personas. Para casi todos, la idea inicial es la de haber vivido una infancia feliz, aunque con el tiempo esta manera de verlo cambia.

En síntesis, el E1 social se convence de que lo que le ofrecen sus padres no es suficiente para él. Cree que no pueden satisfacer sus necesidades. Piensa que mejor es organizarse solo. Desde muy pequeño tiene pretensiones de autonomía, así sea obediente o rebelde. Desde muy temprano es un pequeño adulto. Quiere hacer sus cosas directamente, declarándolo, o, más sutilmente, persiguiendo su objetivo sin hacer mucho ruido. Finalmente, tiende a imponer su propio modelo y es difícil que se adapte a lo que el mundo externo le ofrece.

Decisiones existenciales

La inadaptación se organiza alrededor de decisiones como: si las cosas van así y a mí no me gustan, las haré a mi modo. Incluso cuando necesito ayuda, es mejor no apoyarme en los demás; seguramente no recibiré lo que necesito y al final tendré que arreglármelas solo. Tengo que empeñarme y esforzarme por conseguirlo. Seré fuerte, así podré enfrentar la vida y superar mis límites y mi incapacidad. No me detendrán ni la fiebre ni las enfermedades, estaré siempre en pie. No molestaré, y así me amarán. Me esforzaré por merecer, así me reconocerán y podré tener el derecho de vivir en este mundo...

P. afirma literalmente: «Yo cuido y no me dejo cuidar. Me ocupo de todo lo que me concierne, especialmente de las cosas difíciles. Dado que necesito pero es difícil que me satisfagan, me las arreglaré sola. Seré fuerte, buena, brillante, perfecta. Seré como mi padre y lo contrario de mi madre». Para otros, los roles paterno y materno están invertidos, pero las decisiones finales sustancialmente no cambian.

Perfeccionismo

La inadaptación prevé un constante esfuerzo y empeño por hacer bien las cosas; esto llega a transformarse en una pretensión irrealizable: ser perfecto. Entonces, es necesario hacer las cosas cada vez mejor y nunca se está satisfecho de lo que se obtiene. Esta actitud produce un estado de constante tensión que impide relajarse y gozar de los resultados. Se parte rápidamente hacia otra *aventura* o hacia otra obligación que cumplir. Quien recorre este camino está sostenido por una idea loca e irracional: «Solo si soy perfecto seré amado», dice B. El desafío consigo mismo consiste en que «hay que llegar confiando solo en la propia capacidad y así los demás me admirarán».

Exigencia

La pretensión de ser perfecto necesita de un instrumento ejecutivo. ¿Cómo obtengo la perfección? Exigiendo, exigiendo. Hasta la tortura. Con sacrificio y utilizando solo mis medios. El objetivo es mejorar, mejorar y mejorar. Demostraré a esos padres, a veces a ambos, a veces sobre todo al padre, pero también a la madre, de lo que soy capaz. Es una especie de rescate que quiere el niño, y hoy el adulto: prisionero de su propia historia, persigue inconscientemente un fin de perfección imposible. Desarrolla un ojo especial para descubrir el error, la *mancha*. El empeño y la exigencia tienen el objetivo de dar una buena imagen de sí.

El sistema defensivo

El E1 social, como los otros subtipos, toma como base de sus sistemas defensivos sobre todo la *formación reactiva*. Reprimir las experiencias no es suficiente. Las transforma. Quiere mejorar. Cree que lo que piensa o siente no tiene suficiente valor, o que no será bien recibido, y entonces lo transforma en otra cosa. El subtipo social, en particular, expresa poco su rabia —a menos que tenga al sexual como segundo subtipo— y la sustituye con formas socialmente más aceptables. Sus actitudes y expresiones tienden a la seriedad y la circunspección. Demuestra frialdad controlada, una sonrisa sutil y un cierto tipo de gentileza, hasta llegar a una superioridad aristocrática que puede desembocar en la indignación. Tiende a mostrar calma y control. En las actividades que producen mayor tensión, la rabia se transforma en una exigencia difusa que lleva al deseo obsesivo de mejorar y corregir, sobre todo al otro, pero también a sí mismo. La rabia se esconde, queda en el fondo y se transforma en empuje por mejorar, en pretensión y control de sí mismo y de los demás. Así, el objetivo pasa a ser visto como más noble: hacer mejor las cosas, ser mejor. Para P., el resultado de todo ello es desastroso. Al no estar programada para tener hijos, logra tener uno a través de la inseminación artificial. Es madre y padre al mismo tiempo. No reconoce al padre efectivo suficiente capacidad. Se empeña mucho; quiere ofrecer al hijo todo lo posible. «Lo crié como fui criada». El padre quería que ella fuera perfecta; ella quiere que su hijo sea perfecto. «No se llora, no se ríe, no se siente miedo». El resultado es que el hijo se autoproduce pequeños cortes y sufre; no tolera toda esta presencia y perfección.

Otras características

El subtipo social es el más intelectual de los tres subtipos del E1 y es a menudo un gran razonador. Claudio Naranjo afirma: «Esconde la rabia con imperturbabilidad». Y luego añade: «Aristocrático, elegante, circunspecto. Debajo está el fuego».

Varias de las personas participantes en esta investigación se dedican al voluntariado y a la ayuda. B. se dedica a la defensa de los trabajadores, si bien con un rol administrativo. Trabaja en un sindicato que considera «moderado». Todos quieren ser reconocidos por el propio valor, que se pierde apenas llega una crítica o se dan cuenta de que se han equivocado. Hay una tendencia a tener la norma en la cabeza: «la verdadera norma es aquella en la que yo creo».

La transformación

Las personas antes mencionadas pasaron a través de la experiencia del SAT. Para B., el cambio importante se manifiesta en el hecho de haber alcanzado, durante los últimos años, un cierto tipo de serenidad. Hoy acepta que puede cometer errores; antaño era impensable. Da más lugar al juego y se lo permite más a menudo —si bien con alguna duda— sin temor a *salirse del molde*. Ya no siente, como antes, miedo o una sensación de peligro si los demás ven las cosas de modo distinto al suyo. Hay más entrega, aunque no sepa perfectamente todo lo que *sabe* el otro a quien se entrega. Hoy se da cuenta de que si entra en guerra tiene que esperar las bombas. Utiliza aún un lenguaje fuerte y decidido, y es consciente de ello. Espera poder desarrollar aún más el amor erótico: tiene la sensación de que no es tan peligroso.

P. notó un gran cambio después de su boda —que fue por amor, subraya—, no obstante tuviese en su contra a la familia. Según relata, a partir de entonces empezó a «vivir la emotividad», esas emociones que había reprimido siempre. Otra experiencia fuerte fue el nacimiento, a una edad ya madura, de un hijo. No podía tener hijos y, cuando llegó, fue una «madre cabal». Luego se dio cuenta de cómo su carácter influía en la relación con su hijo, lo comprendió y se puso en discusión a sí misma. Comenzó un proceso de psicoterapia y asistió al programa SAT; trabajó sobre todo el aspecto de la entrega y la confianza. Controlar cada mínima cosa no ayuda. Empezó a confiar incluso en quien no conocía. Entendió, además, que no importaba que las personas fueran más o menos «competentes» para relacionarse con ellas. También para otros E1 sociales se evidencia la tendencia a evaluar la competencia del otro para instaurar una relación. Se dio cuenta, sobre todo, de que no era necesario ser perfecta para quererse a sí misma, y que tampoco el marido y el hijo tenían que serlo para que los quisiera. Hoy, todavía tiene objetivos: quiere desarrollar la gratitud, aceptar aún más a los otros, y hacer suyo todo tipo de placer, no solamente el que se merece. Quiere aprender a tener a las personas más cerca y a ser madre, viviendo la vejez sin estar buscando siempre un sentido: lo que vale. Dejar que las cosas fluyan por sí mismas, tomándolas como son, y dejar de pensar: «¿Qué debería hacer?», tratando de programarlo y resolverlo todo. Recientemente tuvo un gran sentimiento de gratitud hacia una persona que la había ayudado en un momento difícil. Me lo comunicó pocos días después de la entrevista. Un sentimiento para el cual nunca había dejado espacio; era como admitir que tenía necesidad del otro, que sola no podía. Sintió felicidad y liberación. Pudo finalmente reconocer la absurdidad de la pretensión de no apoyarse nunca en el otro. Y por fin pudo decir gracias.

M. tiene, como proyecto, sobre todo el amor en pareja (como B.); quiere desarrollar el placer erótico —desde siempre descuidado—, del cual hoy siente la carencia. En el Programa SAT descubrió la meditación y en ella encuentra hoy la «energía» unida a una sensación de gratitud y compasión. Tiene también la intuición de que el sentido de la vida es algo sutil, es «vibración», y son estas las experiencias en las que hoy se siente involucrada. La práctica espiritual representa el único antídoto a lo que llama «la fatiga de existir», y gracias a ella está aprendiendo a tener confianza. Su aspiración es ser una madre serena y realizarse en un trabajo en el que cree: ayudar a los demás.

L. había decidido muy temprano que para salvarse tenía que saber, conocer. Lo hizo hasta llegar a la arrogancia: «yo sé». Hizo muchos esfuerzos para ganarse la vida. Tenía que demostrar que era responsable (se lo pedían desde que era pequeño). Pero luego exageró... Se esforzó demasiado, sin pausa. Ha sido una conquista aceptar que las cosas son como son y que está bien entregarse. Hoy, da más lugar al deseo y elige cada vez más a menudo hacer lo que quiere. Descubrió el amor erótico. Siente placer con las cosas naturales y simples: «el aire, las personas...». Su aspiración es sustituir el deber por el placer. Es admirativo respecto del conocimiento, y no le importa ya tanto enseñar a los demás para obtener el reconocimiento. Quiere entender. Mira hacia lo divino, hacia lo superior y entiende que las cosas son perfectas tal como son. No es necesario cambiarlas.

Una transformación significativa de O. ha sido reconocer que el rechazo hacia los demás tiene que ver con su proprio rechazo hacia sí mismo. Además, se dio cuenta de haber buscado en la afectividad homosexual «el cuidado del padre que nunca tuve, y en el modo del que tenía necesidad». Con el pasar del tiempo llegó a la conclusión de que había reprimido

el deseo heterosexual por «la búsqueda del amor del padre». Finalmente, se atrevió a entregarse a una atracción sexual por una mujer.

Para E., disminuyó la tendencia a educar y a convencer a los demás de sus razones. Muy centrada en sus propias convicciones, solamente desde hace poco, y ya en edad madura, está aprendiendo a ser más tolerante y a aceptar que las personas podrían tener otras características, ser distintas de lo que ella obstinadamente quiere ver.

U. quiere ser más espontánea, darse a conocer expresándose con más libertad, y quiere jugar. Comienza a hablar de sí misma y le gustaría sentirse más libre de mostrarse en los grupos en los que participa. Comprometida con la lucha contra la injusticia, siente la necesidad de dar más lugar al niño erótico, abierto, alegre, despreocupado. Quiere dar más valor a las emociones, al sentir, y busca la espiritualidad.

En cuanto a mi propio proceso de transformación, se produjo en forma gradual y bajo distintas circunstancias. A partir del desafío del adolescente que ya no quiere ser el niño bueno, frágil y retirado, me enfrenté a mis compañeros y busqué un lugar que fuera mío. Además, me ayuda el teatro, la expresión creativa, la improvisación. Poder experimentar roles distintos y trabajar en grupo. El teatro es un antídoto para la vergüenza, pero sobre todo algo que elegí y que me gusta más allá de lo que esperaban mis padres, y al final se transformó en una profesión. Los amigos del barrio y del centro social han sido muy importantes porque fue allí adonde me abrí a las relaciones y aprendí a manejar las actividades a partir de un modelo de asamblea y de colaboración. Allí tenía un sentimiento de pertenencia. Más tarde, llegó el encuentro con la terapia gestáltica, que me abrió las puertas a la transparencia y la

espontaneidad y también a la expresión de las emociones (desde siempre retenidas).

Ha sido fundamental ser un analista transaccional, completando de este modo toda mi carrera. Esta escuela me ha dado claridad y estructura, incluso en el trabajo, ingredientes que integré para completar la experiencia gestáltica. Más aún: fue fundamental el encuentro con Claudio Naranjo, que a partir de 1982 se transformó en una presencia constante en mi vida. Con él, gracias al Programa SAT y a nuestros encuentros personales, he vivido profundos cambios y he aprendido a integrar la cotidianidad con los niveles sutiles de la conciencia. Mi desarrollo personal procede lentamente, y lo percibo como un proceso armónico en el que los diferentes aspectos tienden a formar un conjunto unitario. Con Claudio Naranjo he aprendido a sentir gratitud; he aprendido a ver los fenómenos de la vida desde distintos puntos de vista; y he alimentado la confianza en el crecimiento y la transformación. Siempre me conmovió su fe en la transformación. En verdad yo también la tenía, pero con él se reforzó.

Creo que todo lo que expuse hasta ahora en estas líneas constituye un conjunto de factores importantes que caracterizan el camino de transformación del E1 social, quien frente a la propia frialdad y a la rigidez necesita de una acogida amorosa así como de ser apreciado por su capacidad porque no se la reconoce a sí mismo. Necesita redimensionar las críticas y el juicio negativo que tiene sobre sí y que se reflejan luego en el mundo. También está el aspecto central que ocupa la experiencia espiritual, por mucho tiempo poco sentida pero que poco a poco se transformó en algo muy importante. La encontré fuera de mi tradición —católica—, en el budismo tibetano, a través de Namkai Norbu Rimpoché —a quien considero mi primer y principal maestro—, y luego en el modelo y la persona de Claudio Naranjo. Las ense-

ñanzas espirituales me dieron más levedad para enfrentar la vida y más amor altruista, dos factores que considero muy importantes para la transformación del E1 social. La espiritualidad me ha ayudado a desprenderme de las veleidades perfeccionistas y de los idealismos inútiles. El amor altruista me conduce a ser menos exigente y más benevolente en relación a los demás.

Otros cambios

Por lo que respecta a mis progenitores, he admirado a mi padre y luego me he enfrentado a él. Aprendí a amarlo cuando ya era viejo, con su debilidad y su fragilidad. Ya no era el hombre que había idealizado en mis primeros años. Era humano. Poder aceptarlo tan distinto de la imagen infantil que tenía de él me permitió una mayor aceptación de mi fragilidad y de mis límites, pudiéndolos mostrar. Llegó el momento en que pude decir «no lo sé» y declarar mi ignorancia sin sentirme inadecuado.

Empecé tarde a apreciar a mi madre. Siempre había rechazado su miedo y ha sido muy bonito reconocerla por sus formas de coraje —que yo no veía—, por la generosidad con la que siempre sostuvo a la familia, y por su capacidad amorosa. Luego llegó mi propia familia. Mis hijos. Con ellos descubrí la ternura, la capacidad de cuidado y de juego. Con ellos he jugado. Se transformaron en un punto de referencia importante para mí —no me lo habría imaginado nunca. Los tuve tarde y no me sentía preparado para ser padre. Y en cambio me ocupaba de ellos y me gustaba. Fue una gran transformación. Los llevaba conmigo incluso cuando trabajaba. Desde pequeños venían conmigo y su madre a los cursos del Programa SAT en España y éramos, todos, un símbolo para los participantes. Así nos lo decían. Más

tarde, y gracias a mi profesión de terapeuta, aprendí a respetar a los demás —no con el respeto formal que siempre había tenido, sino con el respeto hacia las personas más allá de lo que considero que son sus límites, del rechazo que recibo o de no encontrarlas simpáticas (un principio de amor altruista). Hoy, incluso cuando expreso mi malestar o la ira, lo hago a partir del comportamiento, no desvalorizo u ofendo la persona, aun cuando hay un enfrentamiento. El trabajo con los pacientes y con los alumnos ha sido una gran escuela, y lo que he aprendido con ellos lo volqué en la vida, en la cotidianidad. En el ámbito terapéutico prefiero un tipo de trabajo que vaya a la profundidad, pero al mismo tiempo aprendí a dar directamente, en lo inmediato, más permisos y más libertades para que sean vividos ahora. Digo «está bien así» cada vez más a menudo. Me río ante la idea de poder hacer más y mejor. Está bien así. Ya no busco tanto la perfección. En terapia me gusta bromear y tomar el pelo de buena manera. Utilizo a menudo la ironía, la metáfora, la paradoja, y me divierto (sobre todo en el Teatro Transformador —otro regalo de Claudio Naranjo, que me dio la idea y me estimuló a realizarla). El teatro es un trabajo terapéutico en el que desarrollé creatividad y mucha intuición. Emergieron mis partes más escondidas y adormecidas. Me dejo guiar por las sensaciones, por los estados emotivos y por un gran deseo de ver la transformación de las personas; y esto sucede, a veces de modo completamente imprevisto y en poco tiempo. Estimulo su vitalidad y me gusta lo que hago; me causa maravilla lo que emerge. Finalmente, me reconozco. A veces me transformo en un payaso, en un tonto, en un seductor y otros personajes junto a los demás actores. Vivo muchas sensaciones y me siento libre de expresarme sin pudores ni vergüenza, y el permiso que me doy lo transfiero también a ellos, a mis actores. Obviamente, me ayuda el truco del teatro.

Y luego...

Y luego está la vida y las adversidades —a veces imprevistas— que esta nos trae. Como nunca antes, me siento una persona que vive al día. No es literal lo que digo, y sin embargo tiene sentido. Vivir al día consiste en permitir que las cosas sucedan sin un control constante. Que las perspectivas y proyectos tengan tiempo para organizarse —incluso solos— y adquieran una forma que poco a poco se va definiendo. Esto significa para mí abrirse y entregarse a lo imprevisto. La fórmula que utilizo de unos años a esta parte conmigo mismo en los momentos de estrés es: «Haz llegar lo que quiere llegar». Tal frase se ha transformado en un gran antídoto frente al esfuerzo y la pretensión de querer perfeccionar mi persona y el mundo. La mayoría de las veces sonrío y siento paz, y en los momentos de mayor entrega puedo reírme y jugar con las cosas *raras* que yo mismo digo o hago. No me importa si a veces puedo parecer superficial o ridículo; cuesta mucho ser siempre serio, capaz e inteligente. Ahora es realmente placentero «hacer un papelón» y descubrir que nadie me critica, es más, gusto y resulto también simpático. Cada vez más a menudo se muestra el napolitano que se esconde detrás de la máscara del inglés, metáfora con la cual hace muchos años me presenté en un seminario que conducía Claudio Naranjo, y me gusta usar el lenguaje colorido de mi ciudad. Desde hace algún tiempo mi humor es cambiante y paso rápidamente de la seriedad a la alegría o a improvisos ataques de rabia que se reabsorben velozmente. El control ha disminuido mucho y me siento en un momento de cambio. ¿Cambiar aún? ¿Y qué cosa? No sé... Quizá poco y quizá en modo insignificante. Pero para mí tiene que ver con el sentirme vivo. En general, me siento más en paz con la vida y, como dije, con una profunda capacidad de comprensión y de respeto hacia los demás. Me gusta buscar las motivaciones de las

personas que me hieren o me hacen mal. No pienso en la maldad, quiero saber sus motivos. No me gusta romper las relaciones. La conquista más grande es que comienzo a recoger los frutos de mi práctica meditativa y esto pasa también por una mayor aceptación cuando no la hago bien. Si en un tiempo pensaba que tenía que ser perfecto para ser reconocido y ser parte de este mundo, hoy puedo decir: «¡Qué regalo no serlo; así puedo crecer y gozar de la vida!» En los últimos años mi pensamiento se ha vuelto volátil. A veces pierdo el hilo de lo que estoy diciendo o me olvido; me siento perdido y luego... luego me digo que está bien así, no importa, me relajo y quizá me río. Si tuviera que decir qué hay por hacer respecto a mi transformación, la lista sería muy larga. Pero hay una cosa que me ha llamado en especial la atención. Hace poco, un terapeuta que aprecio muchísimo me dijo: «Hazte proteger un poco, apóyate un poco».

Un ejemplo concreto

A mediados de 2007, después de una dura experiencia que se prolongó por un tiempo (una separación improvisa e imprevista mientras vivía lo que me parecía un renacer, y mientras estaba reorganizando incluso afectivamente mi vida con una nueva pareja), de nuevo viví un acontecimiento traumático: descubrí que necesitaba cirugía cardiaca para sustituir una válvula que llevaba desde 1977 en la aorta, pues estaba arruinada. Era urgente. Estaba en juego mi vida. Me dijeron claramente que el riesgo era alto dada la edad y tratándose de un órgano que ya había sufrido una operación. Me gustó el cirujano que me aconsejaron. Y me entregué. Hoy siento mucho agradecimiento hacia él. Durante el tiempo que transcurrió entre el diagnóstico y la operación llevé

adelante todas mis actividades. En el fondo, tenía confianza y casi no lo creía; me sentía sereno, si bien en algunos momentos tenía miedo y pensaba en una posible muerte. Tenía compromisos laborales y no quería renunciar a ellos. Preparé todo lo que necesitaba y viajé para volver justo unos días antes de la operación. Hablé con amigos y también con desconocidos sobre la experiencia que iba a vivir poco tiempo después. Mientras lo hacía, me llamaba la atención la falta de reticencias. No me sentía un inválido —como años antes, cuando me avergonzaba de que se supiera cuál era mi defecto congénito: una invalidez cuyo secreto había que mantener. Me operé en los primeros días de junio y sufrí, naturalmente. Tuve a mi alrededor a mis seres queridos y dejé que me cuidaran, incluso siendo caprichoso. La recuperación posoperatoria fue rápida y no tuve ninguna complicación —que no estaba excluida. Los médicos estaban muy satisfechos. También atribuí este resultado tan positivo a algunas prácticas de meditación y a una energía vital distinta. Qué distinto respecto a la experiencia precedente en la cual, aun siendo más joven, mi vida se puso efectivamente en juego con una pulmonía viral (por contagio en el quirófano), dolores muy fuertes en el pecho durante meses, y un profundo estado depresivo. Ahora nada de todo esto sucedía. Al cabo de unos días estaba de pie y ya pensaba en el próximo viaje para participar en un curso del Programa SAT. «Demasiado temprano», me decían los médicos; pero venció mi carácter y después de un mes me encontré en Sevilla, abrigado no obstante el calor para no correr riesgos de enfriamiento debido a corrientes de aire. Mientras escribo esto sonrío. Este tipo de riesgos, que todavía corro, ¿tienen que ver con la inconsciencia? ¿locura? ¿tenía por fuerza que ir a Sevilla? Por supuesto que actué bajo el influjo de mi carácter, pero este trabajo me da un sentido, un entusiasmo, y todavía no quiero renunciar. Aun así, junto a

estas formas caracteriales, en esta situación hay aspectos nuevos, y los considero como parte de un cambio profundo. Esta experiencia estuvo impregnada de una sutil aceptación y de una serenidad hasta entonces desconocidas para mí ante un evento tan importante. Al volver tan rápido al trabajo —allí, en Sevilla— llevé conmigo los límites físicos y psicológicos de la convalecencia en un ambiente en el que tenía un rol relevante y me ocupaba del malestar de los demás. No me escondí, me mostré frágil, por lo que era en ese momento, y llevé adelante trabajos terapéuticos particularmente profundos. Durante los meses sucesivos conservé esta actitud relajada y se desarrollaron aún más mis ganas de reír y el deseo de levedad que llevé también a mi familia. Los rasgos dominantes del carácter no han desaparecido. Soy siempre un iracundo-inadaptado, pero hoy puedo pasar muy rápido de un estado de exigencia y de impulso reformador a una condición de aceptación y tranquilidad. Y esto para mí marca una gran diferencia.

E1 Sexual: Vehemencia/Celo

Oscar Ichazo usó el sustantivo español *celo* en referencia a la pasión característica del E1 sexual, y esta es una palabra que tiene un doble significado. Al hablarse de un animal en celo (es decir, en la fase de estro), la palabra denota una gran excitación sexual; en referencia a la personalidad, cuando se habla de hacer las cosas con celo se quiere decir algo parecido a esmero, cuidado, dedicación o fervor. Así, se comprende que el celo, en su sentido más amplio, sea algo análogo a la intensidad con que el animal en celo busca el objeto de su instinto.

Diríamos que se caracteriza un E1 sexual por una intensidad especial de sus deseos que los hace apremiantes, vehementes. Si queremos comprender por qué la ira en la esfera sexual tiene por resultado este celo, podemos decir que la ira potencia el deseo prestándole su acometividad. En otras palabras, la ira le da a cualquier deseo una fuerza e intensidad especial, de manera que la persona se siente no solo fuertemente arrastrada hacia su satisfacción, sino que siente que tiene derecho a ella.

El resultado es un tipo que se caracteriza por un fuerte espíritu de dominio y conquista. Lo explicaré con un comportamiento colectivo: cuando las minas de esmeraldas o de diamantes en Sudáfrica solamente eran explotadas por los europeos, muchos objetaron que esto no era justo, ya que tal riqueza pertenecía a los africanos. Sin embargo, muchas personas —completamente convencidas— replicaban: «¿de que les va a servir a ellos? ¡No tienen cultura!» Y les parecía obvio que era a los europeos a quienes pertenecían los diamantes en vista de su carácter *civilizado* —que contrastaba con el carácter supuestamente *bárbaro* de los *primitivos*.

Lo mismo ocurrió con los conquistadores españoles, quienes en el nombre de su muy cristiano emperador se sentían autorizados a quitarles el oro a los aztecas o a los incas.

De manera semejante, ciertas personas se sienten más autorizadas que sus prójimos a las buenas cosas de la vida, a la satisfacción de sus deseos o incluso a una conducta explotadora. Y en ello hay no solo vehemencia de los deseos, sino una ilusoria y exculpatoria convicción de que esta satisfacción justifica actos agresivos.

Un joven en uno de mis grupos explicó que, cuando tenía unos seis años de edad, le gustaba poner su pene entre las nalgas de su hermana. Su madre le decía: «¡no!, ¡no hagas eso!» Y él le respondía: «¿por qué no?»

Nunca antes había escuchado tal anécdota de un niño pequeño: «¿por qué no?»

Porque vivimos en una cultura suficientemente represiva para que lo usual sea que, cuando los niños son reprendidos por sus padres por actividades sexuales, lo vivan como una vergüenza, y a veces hasta con una culpabilidad que deja huellas traumáticas. Para un uno sexual, sin embargo, la fuerza del impulso es suficiente como para que la persona —tal como sucede en el caso del eneatipo lujurioso— esté más dispuesta a cuestionar la censura de la autoridad que la fuerza de sus deseos.

La transformación en el E1 sexual por Isabel Herrera

Comenzaré diciendo que soy la primera sorprendida por todo lo que me está aportando mi proceso de autoconocimiento. Parto de una total ignorancia o falta de expectativa de hacia dónde voy en esta transformación… En síntesis, diría que observándome en mi máscara caracterológica todo lo demás va llegando. Hoy puedo decir que me siento serena conmigo y con el mundo.

Aunque soy y me consideran generosa, siempre he sido selectiva a la hora de mostrarme generosa con los demás, tanto en lo material como en lo emocional, aunque dicha generosidad estaba más bien impulsada o dirigida desde el cuerpo; quiero decir con ello que no tenía ni tengo un patrón sobre el que sostenerse, sino que más bien la generosidad se daba si mi impulso corporal-intuitivo me llevaba a ello o no. Con los niños, mayores, personas con algún tipo de discapacidad, animales y plantas, siempre me he sentido disponible y generosa: es como proteger la vida de los más vulnerables. Ahora mi vida emocional es más atenta y menos exigente, más tierna y cálida explícitamente, ya que antes solo se daba en la intimidad de mi hogar y en la amistad. Sigue estando el reconocimiento de la libertad del otro, así como la valoración de mi propia libertad, lo cual no es desapego sino respeto por el propio espacio y tiempo, así como por las necesidades del otro, sin hacerlas mías.

En lo material, el cambio más significativo es el darme más tiempo para mí y para mis necesidades, el estar menos pendiente de las necesidades de los demás, ya que tenía tendencia a cuidar de los otros olvidándome a veces de mis necesidades. Por otro lado, mis deseos han quedado reducidos a casi nada: es como descubrir que cada vez necesito menos para vivir y, desde esa

simplicidad, vivir con más serenidad y armonía conmigo y con el entorno. Con menos necesidad también hay menos autoexigencia y exigencia hacia los demás. Incluso me sobra para compartir y regalar, casi como si pudiera vivir del aire...

Antes, mi generosidad consistía en dar a quien yo creía que necesita y lo que yo creía que le podía dar; era empática, aunque mi empatía estaba filtrada por lo ideológico. Ahora soy más espontánea y me siento más compasiva, más vívida con lo que se da en el momento.

Recuerdo que, cuando tenía unos dieciocho años, le dije a un amigo del grupo del barrio: «me gusta cómo soy, pero me falta serenidad». También intuía con bastante claridad que algo de ella encontraría con la edad.

Una sensación muy clara que suelo sentir en el cuerpo —y más específicamente en el vientre— es la de un impulso fogoso que busca una salida, que quiere expandirse hacia el exterior y lo hace también a través de los pies y las manos. Siento una gran vitalidad que tiene dos caras según las circunstancias: una, lúdica, que se expresa a través del deporte, la danza, la sensualidad erótica o sexual, el juego, el entusiasmo, el humor y la risa o lo que llamo «las representaciones del placer del movimiento». La otra, ira agresiva, aparece especialmente cuando siento que algo o alguien está traspasando mis límites o puede atentar de alguna forma contra mi integridad. Es de corta duración y de gran intensidad: es como enseñar los dientes marcando la distancia. Una imagen que me resulta familiar en los felinos, mis animales preferidos.

Esta ira se daba en pocas ocasiones, pero es arrasadora. Por mi boca podían salir palabras hirientes que podían hacer sentir como una mierda a los demás. Luego se me pasaba, me disculpaba y la discusión podía mantenerse con normalidad, y hasta podía hacer las paces aunque hubiera desacuerdo.

La falta de serenidad tiene que ver con ese impulso fogoso, con sentir que me llevaba la ira, que no la controlaba, y con darme cuenta de cómo podía transitar de un extremo al otro en poco tiempo. Eso, además, desconcertaba y desorientaba a las personas de mi entorno, y sentía cómo les hacía daño, lo cual me hacía sufrir también a mí. La única suerte es que no se prolongaba demasiado en el tiempo.

En el SAT 2 pude descubrir que al nacer me enamoré del mundo, de la luz, de la vida, pero el rechazo de mi padre por no ser un niño y los malos tratos y la bronca con él me hicieron desconfiar de las personas, aunque no de la vida. Encontrar la llave de esta comprensión me llevó a la armonía que da la confianza en la vida y las personas.

La serenidad pasa ahora por haber conquistado mis tripas y por dejarme llevar por la confianza, por no sentir tan polarizados mis dos extremos, aunque sé dónde y cómo ir a visitarlos, ya que me son muy familiares y siguen viviendo en mi cuerpo. Existen en mí como una memoria corporal que me permite ponerlos a mi servicio en vez de ponerme a su servicio. Siento que con esa serenidad he encontrado lo que más falta me hacía, y desde ahí he llegado a otros lugares antes inimaginables para mí.

Ya no me esfuerzo por empujar el río, simplemente reconozco que no hubiera querido vivir otra vida que la mía. La atención a ese segundo previo al automatismo me da la libertad de elegir: me siento libre.

Antes, mi forma de pensar era la de querer hacerlo todo lo mejor posible, exigiéndome y exigiendo. Cuando no era así, la facilidad para la crítica o el arrebato airado estaban a la orden del día. Pensaba que las injusticias en el mundo se podrían solucionar si todos pusiéramos un poco de nuestra parte. Por ello, cuando me encontraba con una injusticia flagrante me saltaba la agre-

sividad de manera automática y me encaraba sin contemplaciones con dicha situación. Tenía la fantasía de que podía mejorar el mundo, y quizás algo pueda hacer, pero no de esa manera tan agresiva. El enfocarlo desde una actitud más amorosa y compasiva, al mismo tiempo que firme, me está dando mejores resultados sin que las personas se sientan agredidas. Aunque eso no quiere decir que en alguna ocasión no haya puesto esa agresividad conscientemente en juego.

Como decía, creo que he conquistado mis tripas, que es donde siento la agresividad, la ira que ya no me dirige. Hace bastante tiempo (desde el SAT 1, en el año 2003) que el volcán no entra en erupción (para tranquilidad de todos). También dejo más espacio para mis emociones, aquellas que en la infancia me enseñaron a no mostrar porque eran consideradas un signo de debilidad, tristeza, vulnerabilidad, dolor... Este sentimiento, el dolor, es el que más me sigue costando mostrar públicamente, pero ahora, cuando aparece, ahí lo dejo estar, ante quien sea. Lo paradójico es que mis reacciones impulsivas se han reducido considerablemente, de manera que mis estados de ánimo y emocionales son más ecuánimes, tienen pocas oscilaciones y son menos intensos que en el pasado. Diría que al bajar la intensidad de la esfera instintiva sexual se hubieran ido equilibrando los otros dos instintos, en especial el conservacional (el más deficitario en mí), y de paso me he vinculado más con lo emocional. Podría describir mi sensación como si el fuerte potencial energético del *hara* se hubiera subido al corazón, impregnando todas las demás esferas desde esa ternura de corazón que sé que tengo.

La relación con mi padre, un E8, fue una auténtica batalla. Sentía una necesidad de confrontarlo por cualquier cosa. En cambio, con mi madre y mis hermanos desarrollé más bien un vínculo protector para defenderlos de un padre y marido maltra-

tador. A mi madre, una E3, no la tenía muy en cuenta, pues juzgaba negativamente su pasividad y su vivir a través de los demás.

Con mis hermanos, la relación se volvió distante, aunque sigo sintiendo un gran afecto por ellos. Cada uno vive por y para sus propias familias, y no parece que vaya a haber cambios entre nosotros. En cambio, con mis padres la relación se ha vuelto más cercana, más cálida y menos confrontativa. Cuido de ellos más que mis hermanos, pues aunque hemos hablado del asunto, no se muestran dispuestos a renunciar al resentimiento que sienten hacia nuestro padre. No los juzgo por ello, sino que más bien los entiendo. Si me ocupo de mis padres es porque lo quiero hacer, y lo hago desde un sentimiento compasivo de acompañamiento, sin querer cambiar nada. Disfrutan y disfruto llevándolos a sitios donde nunca han estado, y los voy a visitar con frecuencia, dedicándoles tiempo siempre que puedo. Me gusta cuidar de ellos. Ya están muy mayores y en alguna ocasión, incluso mi padre me ha dejado ver esa chispa de la ternura que todos llevamos dentro.

Durante veinte años viví una relación de pareja con el padre de mi hija. Después me quedé viuda y después tuve varias relaciones de tres, dos y un año. Ahora hace ya cinco años que no tengo ninguna relación de intimidad sexual con un hombre.

En meditación, me surgió la necesidad de soledad y silencio, y en eso estoy aún. En esa soledad nunca me he sentido sola o deprimida, al contrario, me siento más parte del mundo y de la humanidad que nunca; ha sido y está siendo de una gran riqueza el descubrirme en la intimidad profunda de la meditación, experimentando la energía sutil de mi cuerpo, el silencio de la mente y el ruido del mundo. Es curioso descubrir lo difícil que es entrar en ese silencio interior cuando se vive en un mundo tan sobreestimulante y ruidoso.

Desde esa quietud, mi estar en el mundo es más sólido y

firme, al mismo tiempo que cálido y tierno, y también más sereno y alegre. He perdido el deseo, tanto sexual como por otras cosas, y me ha sorprendido como mujer incluso el no desear sentirme deseada. Recuerdo que Claudio dijo una vez que para dejar algo había que haberlo experimentado o vivido primero. Creo que eso es lo que he hecho: vivir intensa y lúdicamente mi sexualidad. Y ahora he llegado a una gran paz, después de todo lo aprendido a través de ese camino y de otros.

Todo mi tiempo es para mí y puedo dedicarlo a ser útil a los demás, lo que es mi impulso genuino. Mi entrega no es al hombre, sino a la vida.

La energía paternal más exigente y juzgadora ya no empuja; ha hecho aparición el amor admirativo y devocional, que inicialmente se representó en Claudio y que luego se amplió hacia ese misterio que nos sostiene a todos y todo, hacia lo divino y sagrado que hay en cada uno de nosotros y en la naturaleza como expresión de la belleza sublime. Eso hace que el respeto que siento por la vida y por todas las cosas tenga una connotación más profunda y sutil. Pasé de la pelea y rechazo hacia un dios que se parecía a mi padre a sentir que formo parte de esa divinidad.

La energía filial se expresa de modo menos erótico-sexual y más sensual, y está más vinculada con todos los sentidos, y también con la intuición y con una alegría risueña que tiene que ver con el redescubrimiento de mi capacidad de asombro con las cosas más simples y cotidianas, como una niña que descubre algo por primera vez, con la diferencia de que no es la primera vez, aunque sí es siempre diferente. Siento haber descubierto la sorpresa que guarda cada instante, la riqueza de la impermanencia. También descubrí que puedo llevar el juego incluso a la forma de relacionarme con los demás, y sorprender en la espontaneidad del momento.

El amor maternal lo relaciono con el vínculo con la tierra y el cuerpo. Desde ahí, me es más fácil sentir la fortaleza para sostener lo que venga, se esté como se esté, con ternura, confianza y hasta humor, confiando y sintiendo alegría en la vida, eso que me es tan familiar. Es una energía cuidadora y nutricia desde el acompañamiento.

Antes vivía mis relaciones sociales y personales con más necesidad de que se me viera. Lo cierto es que los de mi rasgo no pasamos desapercibidos, pero ahora eso ya no tiene importancia: el desapego puede tener un aspecto sano y positivo, y es la facilidad para soltar lo que nos estorba. Creo que ese ha sido mi caso, pasando a experimentar un no-apego. No tengo una agenda llena de cosas pendientes por hacer como antes; desde hace mucho, dejo que el día fluya y así tengo el tiempo necesario para lo que aparezca. Es una experiencia muy gratificante porque hay espacio para la espontaneidad y cada día parece distinto sin hacer nada especial para ello. Mis amigas me han sorprendido al definirme como una persona alegre, generosa, cálida, tierna, nada rencorosa y con mucho humor.

Antes, en mis relaciones personales predominaban los hombres y desde hace unos diez años predominan las mujeres. En general, me siento muy próxima a ellas y hay un vínculo de cooperación, complicidad y hermandad. Últimamente, me relaciono mucho con mujeres E4, a quienes he podido apoyar sin juzgar ni exigir y se han podido apoyar en mí. También hay algunos E9 e incluso algún E1 sexual que se sienten bien y a gusto conmigo, y yo con ellas y ellos. Tengo que decir que la reflexión sobre la violencia me ha hecho recapacitar sobre algunos malentendidos que existen en la sociedad respecto a ella. También me siento empática y solidaria con las mujeres.

Anteriormente, la desconfianza había estado más vinculada a

las personas. Supongo que el mandato de papá: «hay que tener cuidado, que la gente es muy mala», estaba muy presente, empezando por él mismo, que era una persona violenta y nadie estaba segura cerca de él. Siempre confié en la vida, pues desde muy pequeña me relacionaba con la naturaleza y los animales. He sentido poca culpa, pues el llevar una doble vida era una forma de transgredir las normas y lo hacía sin miedo, como una manera de salirme con la mía, de romper el imperativo del padre sacando mi diablillo a pasear. Aprendí pronto a perderle el miedo a mi padre, me sabía fuerte desde los seis años. Pero eso también me hizo ponerme en peligro en varias ocasiones, aunque no desde la imprudencia. Yo diría que el aspecto que más ha cambiado ha sido el de la desconfianza, ya que ahora no me defiendo ni pretendo cambiar a nadie ni nada, sino que he comprendido que cada uno lleva su camino y hace lo que puede, como puede y cuando puede. He visto lo que hay de mí en los demás, y de los demás en mí. Diría que el rasgo y subtipo se me han suavizado en general: mi carácter es menos consistente, como si se hubieran difuminado los contornos. Ahora digo que mi rasgo es E1 sexual descafeinado.

El rasgo de la preocupación no me resulta familiar: lo he oído aplicar al E1, pero no lo siento mío. Me explico: desde los ocho a los dieciséis años hice gimnasia de competición, luego deportes de riesgo como alta montaña, escalada, espeleología, submarinismo, etcétera. La atención se centraba en el aquí y ahora y la respiración, que para mí era muy natural. Por eso quizás he confiado en el impulso corporal, me he dejado llevar por lo que el cuerpo aconsejase en el momento. Dar un paso, no quedarme parada rumiando hacia dónde, siempre fue mi manera de hacer las cosas. Diría que el paso mismo marca la dirección hacia una meta, aunque no sepa cuál es.

En ocasiones mi experiencia ha sido la de buscar una solución a un problema de la siguiente manera: quiero sacar a mi marido de la cárcel (donde se encuentra por razones políticas), sé cual es la meta, y el camino lo voy haciendo a medida que camino. Involucro a todos y todas las personas, organizaciones e instituciones que puedan hacer algo, me da igual si no son de la misma ideología, si tengo que visitar al fiscal general de la Audiencia Nacional en Madrid o al ministro de Justicia del país: lo hago. Y si en el mismo esfuerzo se pueden beneficiar otros, pues se hace una lista con todos ellos. Y salió bien. De los seis implicados, todos obtuvieron algún tipo de indulto; mi marido el que más.

Por el camino di pasos que no prosperaron y hubo otros que se quisieron llevar el mérito, pero eso no me desanimó ni hizo que le diera muchas vueltas a la cabeza una y otra vez sobre lo mismo.

En ese aspecto no ha variado mucho el antes y el después. Aunque sí se ha suavizado esa impulsividad, la exigencia para que las cosas salgan, y rápidas, y el empujar como consecuencia de la exigencia.

La vida antes era para vivirla, explorarla y querer que todos viviéramos mejor, con menos injusticias y desigualdades, por lo que me incorporé desde muy joven a actividades políticas clandestinas contra el franquismo. Antes, el misterio estaba en la muerte, ¿qué hay más allá de la vida? Hoy, la vida es para mí ese gran misterio que nos penetra y desconocemos, al margen de lo que diga la ciencia, y a él me entrego, intentando explorar algunos de sus caminos inescrutables que me han acercado a lo divino.

Otro elemento de transformación importante ha sido el uso de la agresividad y la capacidad de confrontación en la tarea de ayudar al otro. El hecho es que tanto una cosa como la otra en general están muy reprimidas y confundidas. También existe en

este carácter una gran habilidad para pasar de un extremo al otro de las polaridades y que podemos poner en juego en el trabajo terapéutico. Nuestra fortaleza y determinación pueden estar al servicio del acompañar y contener, especialmente en trabajos terapéuticos con eneatipos fuertes como el E8 o el E6 sexual.

En el proceso de transformación, la agresividad airada del E1 sexual se transforma en determinación con calidez, y también en aceptación; el juicio y la crítica, en aceptación; el control, en conciencia de que controlar es una ilusión (y esto acaba generando una transformación del control en la espontaneidad); la vehemencia, en templaza; el celo, en amor de corazón; el idealismo, en compasión amorosa. He descubierto un genuino espíritu indómito que creo está vinculado a lo que en un sueño se me apareció como el espíritu de la niña que para sobrevivir hizo un pacto con la potencial guerrera que había en ella para ocupar su lugar en el mundo.

Otra aportación que podemos hacer los E1 que nos dedicamos a la ayuda terapéutica es la de trabajar desde lo corporal y lo sensual, los sentidos y el erotismo: desde el propio autoconocimiento podemos acompañar al otro en su autoexploración. Lo llamo la mirada del águila, o cómo la habilidad de ver los defectos se convierte en la habilidad de cazar instantes significativos en o para los vínculos, las interrelaciones y las interdependencias. Sería equiparable a poder ver el bosque y los árboles al mismo tiempo.

Hoy siento que la benevolencia es genuina cuando aparece; en realidad, si no me lo hacen notar, ni siquiera me entero de cuando aflora. Sí sé que en mí se han integrado ambos polos: la confrontación y la benevolencia, que coexisten uno al lado del otro. El perfeccionismo se ha convertido en un «todo está bien en mí tal como está», y eso es un descanso. Jugar con mis polos y

sacarlos a pasear como quien saca a pasear al diablillo me hace reír y me asoman chispas en los ojos. Esa niña no ha perdido las ganas de jugar ni de ver la maravilla del mundo.

> «A un gran corazón ninguna ingratitud lo cierra, ninguna indiferencia lo cansa».
>
> Lev Tólstoi

Yo empecé el trabajo terapéutico por el tejado, es decir, por el análisis de sueños profundos, hace unos seis años. En la primera ocasión ya vi mi resentimiento, su vinculación con un padre violento y con el maltrato que recibí en mi infancia. El resentimiento hacia mi pareja muerta, el duelo inconcluso, me lo perdoné y pude perdonarlo a él, en un proceso que llamé «La cuadratura del círculo».

Al leer *Carácter y neurosis* me identifiqué enseguida, aunque había una parte del E1 que no veía en mí: fue, claramente, por las peculiaridades de mi subtipo, el sexual. Descubrir el eneagrama como herramienta de autoconocimiento fue para mí la chispa que encendió todo lo demás. Siempre he sido una buscadora de conocimiento, y ahora lo había encontrado. Entonces surgió el deseo de ampliar mi formación como terapeuta y comencé a formarme en Corporal y Gestalt en 2001.

En el SAT 1 (2003), incluso teniendo la pierna rota, me entregué al trabajo. Descubrir la manipulación de mi madre fue muy doloroso y me hizo verla con más claridad, especialmente cuando pretende forzar mi voluntad. En relación a mi padre, descubrí también la fuerza que hay en mis manos y brazos, de tanta agresividad acumulada durante años, de querer devolverle cada golpe que me dio. La contención de esa rabia asesina salió con todo su potencial; fue durante un tiempo corto, aunque muy intenso, y luego canté de satisfacción.

Lo bueno vino después, ya que progresivamente mi agresividad ha ido menguando considerablemente: primero siento mis tripas, y luego puedo ver ese punto de inflexión en el que me digo: «o más de lo mismo o no». No me di cuenta de hasta qué punto había cambiado hasta el día en que, durante un taller de fin de semana, mi expareja (E4 sexual), que parecía muy cabreado porque no conseguía vincularme de nuevo con él ni por las buenas ni por las malas, me tiró encima el agua de una jarra. Vi todo como a cámara lenta: yo estaba sentada y miré la botella vacía de vino que había encima de la mesa, delante de mí. Pero las tripas ni siquiera se me movieron. Y comprendí con toda claridad que responderle era quedar atrapada en su juego. No lo hice. Esta vívida anécdota me sigue impresionando aún ahora, ya que en otro tiempo le hubiera saltado a la yugular, o le habría roto la botella en la cabeza. Me impresiona la capacidad del SAT para transformar a la gente. Especialmente, al generar contacto con el amor.

Otros descubrimientos del proceso consistieron, por ejemplo, en darme cuenta de que mi locura era pensar que estaba menos loca que los demás. O en ver la fuerza asesina de mi rabia, la fuerza y agilidad felina de mi cuerpo. Últimamente, he profundizado en la idea de que tengo que prepararme para morir y, desde ahí, descubrir que esa forma de mirar el mundo y lo que acontece en él de una manera infantil, curiosa e ingenua, es la misma mirada de la vieja que soy, una vieja que por cierto ya no empuja el río.

Poco antes del SAT 1 me adentré en un proceso de tristeza profunda, que no respondía a nada en concreto, aunque tampoco me impedía vivir otras cosas. Duró un año y medio y ha sido el mejor aprendizaje para poder estar con el paciente sin dejar de estar en mí. A lo largo del proceso he podido exponer pública-

mente mi ternura, mi espíritu lúdico y juguetón, que a veces desconcierta a los pacientes y que me divierte también. En el SAT 2 descubrí el gran amor que siento por la vida. Mi compromiso es con la vida: sin este compromiso, no hay amor. Por eso sé que no soy de nadie: soy del mundo, de la vida. En el SAT 3 descubrí que el rechazo de mi padre era consecuencia de una torpeza: el creerse ese privilegio masculino que confunde autoridad con poder, respeto con dominio y amor con obediencia, y en cambio vi el amor que hay en todo ser humano, en él también.

El lugar de la meditación en mi vida

Es el lugar desde donde dejo de ser ego, desde donde soy sin ser lo que me conozco. Es desde la meditación que veo claro; dejo de pensar / interpretar para simplemente observar con los ojos de la niña curiosa que aún conservo; desde ahí, el resto es entusiasmo por la vida. Todo ha estado siempre ahí y al mismo tiempo es siempre nuevo. Todo es impermanente, afortunadamente yo también. Así, solo soy mirada que me reconozco viva en lo que me envuelve y en la vibración del cuerpo y con el universo. También le debo a la meditación el desarrollo del aspecto intelectual; a través de *insights*, me ha traído claridad y neutralidad. Desde el primer día descubrí la serenidad de la posición y quietud de la meditación y el placer de la atención en la respiración: ¡es el movimiento más pequeño de mi cuerpo! La serenidad de la quietud me ha llevado sin esfuerzo a integrar pequeños cambios que llegan solos. Y simplemente reconozco que no hubiera querido vivir otra vida que la mía. La atención a ese segundo previo al automatismo me da la libertad de elegir, me siento libre.

Hace dos años, también me llegó una *comprensión* de tipo

espiritual: la verdad es que no sé cómo explicarlo... Desde entonces, he descubierto el espíritu en otras cosas. Hace también año y medio que estoy en la necesidad de buscar soledad y silencio, necesidad de introspección y de estar conmigo misma; siento un sutil y profundo dolor, un dolor relacionado con el dolor y sufrimiento del mundo, y el mío dentro de él. El dolor es la emoción que más me cuesta mostrar; ahora lo hago, aunque con dificultad. Mi estar es desde la presencia y el silencio, y también mi dificultad o limitación con el lenguaje para expresar ciertas experiencias me lleva al silencio.

En estos momentos estoy saboreando:

- Que el origen no era la agresividad, sino una determinación en vivir y ocupar mi lugar en el mundo.
- El conocimiento del cuerpo al nacer de su camino a la extinción.
- Que al llegar al mundo ya iban juntas la niña curiosa, la guerrera iracunda y la vieja con sentido del humor. La niña, para poder subsistir, hizo un pacto con la guerrera, que es quien la protege, aunque a veces se excede en sus funciones.
- Que mi infancia no estuvo sexualizada, sino sensualizada; esa sensibilidad de los sentidos la sigo teniendo, especialmente en el tacto y la piel. La sexualidad era una forma sensualizada (con todos los sentidos) de dar salida a la energía o vitalidad —que es mucha— de forma lúdica.
- Y, por supuesto, el agradecer sin cesar lo que la vida me trae, que me da mucho y, en cambio, cada vez necesito menos para vivir.

E1 conservación: Preocupación

Ichazo llamó *angustia* a la pasión característica del uno conservación. Sin embargo, prefería utilizar la palabra *preocupación*. Se podría decir, en efecto, que en este tipo de persona la preocupación constituye una verdadera pasión. Y no se trata solamente de un comportamiento que se pueda describir como un preocuparse demasiado —o aun que sientan una *necesidad* de preocuparse—, sino que se preocupan por cosas que están bien, y a veces echan a perder lo que tocan al intentar arreglar lo que no necesita de arreglo. Se puede entender esta necesidad de preocuparse como una exagerada necesidad de previsión y de tenerlo todo bajo control, a su vez motivada por un miedo a que se vea amenazada su supervivencia o conservación.

En realidad, la imagen que tiene de sí mismo es la de ser demasiado imperfecto y por eso su actividad se convierte en un constante y obsesivo mejoramiento de sí. Su ira, en cambio, se escuda bajo una benevolencia amable y una actitud de servicio que no deja transparentar su rabia y su resentimiento. Es decir, que transforma su ira en buena voluntad.

La transformación en el E1 conservación por Lluís Serra

> No resulta difícil concebir que poner en duda pueda ser más creativo que apegarse a respuestas hechas de antemano. La postura iconoclasta rechaza los símbolos y busca la fuente del significado más allá de la forma. Si una postura iconoclasta moderada puede ser sana incluso ante soluciones válidas, ¿cuánto más entonces ante pseudosoluciones a las que nos aferramos para poder seguir durmiendo con tranquilidad? Al fin y al cabo, todos los valores que amamos originalmente emergen del poner en duda, del buscar e incluso de la desesperación. El agua que sació la sed de nuestros antepasados puede que no sea el agua que necesitamos hoy, hay que encontrarla de nuevo cada vez y además no se puede almacenar.
>
> Claudio Naranjo, *La única búsqueda*, p. 13

La perfección, al constituir una búsqueda mecánica, es una trampa que impide alcanzar justamente lo que se busca. La ira del E1 conservación, al estar tan controlada y reprimida, le pasa a menudo inadvertida. El control de reacción favorece esta falta de conciencia de sí mismo. La pregunta fundamental apunta a cómo dejar de estar atrapado en el círculo y en el guion egoico, Dicho de otro modo, cómo despertar y cómo no «seguir durmiendo con tranquilidad».

El E1 conservación cree estar en el proceso justo de transformación. Su afán de perfeccionamiento y su esfuerzo por mejorarse parecen contener fuertes dosis de conciencia. Más aún. Su opción por el cumplimiento del deber en detrimento del placer le hace creer que está en el camino adecuado. Su conciencia del ideal, el sacrificio por alcanzarlo, el juez interno que dictamina continuamente lo bueno y lo malo, el sentido de culpabilidad

que le acompaña, hacen pensar que lo tiene todo a su favor. Esta es la trampa que obnubila la conciencia y que impide darse cuenta de las cosas. El perfeccionismo y la ira a él vinculada son respuestas mecánicas, guiones prestablecidos. No hay libertad sino inflexibilidad. No hay amor sino corrección. No hay conciencia sino control. No hay esencia sino ego. ¿Cómo puede haber gastado todas sus energías a favor de una causa equivocada? Si la perfección no es digna de buscarse por sí misma, no hay salvación posible. Si la preocupación y la angustia, que han sido los termómetros que han marcado la temperatura del compromiso por la mejora personal, no sirven, qué otra alternativa cabe. Los animales ovíparos necesitan romper la cáscara del huevo para vivir su vida y desarrollarse plenamente. La cáscara del ego, el círculo egoico, como el círculo de los yezidas de Gurdjieff, tiene que romperse. Por ello, el primer paso de la transformación implica el despertar, el darse cuenta de los mecanismos egoicos, el desatarse las sirgas que mantienen a la persona atrapada en su guion existencial. Pero, ¿cómo se produce este cambio, esta toma de consciencia, este despertar?

El despertar es traumático. La costumbre de querer tener siempre razón y el rechazo sistemático de la realidad, que no se ajusta al patrón ideal de la perfección, obstaculizan el reconocimiento de su propia mecanicidad. Cuando ocurre, se abre la tierra bajo los pies y uno es tragado por el abismo del aniquilamiento. En contrapartida, si el despertar causa trauma, el trauma provoca el despertar. Una crisis existencial, una ruptura amorosa, un crack económico, un fracaso laboral, el hundimiento en la desesperación, una experiencia del límite sirven para sacudir el ego. Se pierde el control de la situación, la exigencia personal no da réditos, el esfuerzo se muestra inoperante. Ante la imposibilidad de gestionar el propio conflicto, hay que

abrir las puertas de la confianza en los demás, sabiendo que un maestro y un terapeuta podrán ayudar, sin ser perfectos, planteamiento que implica una renuncia más difícil de lo que parece. Dejarse conducir: «Cuando eras joven tú mismo te ceñías e ibas adonde querías, pero en tu vejez abrirás los brazos y otro te ceñirá para conducirte adonde tú no quieres». La renuncia como camino de la libertad. Renunciar a la perfección como vía para llegar a ella.

Se elabora así la paradoja de la transformación. «Si el grano de trigo no muere, no puede dar fruto». Para conseguir la seguridad de la conservación hay que perder toda seguridad. Cuando no hay nada más que perder, la preocupación se diluye y la angustia desaparece. Bajar a los infiernos es el primer paso. Para que el ascensor de la esencia suba tiene que descender el contrapeso del ego, hasta el fondo. Todo se desmorona. Los mayores logros se valoran como insignificantes. Empezará así a recuperar la vista, porque la ira ciega. El purgatorio de la ira que describe Dante pasa por quedar cegado por el humo. De este modo, «no podía siquiera abrir los ojos». Se inicia la vía de la conciencia.

Las dificultades para que el despertar se prolongue en un trabajo continuado se encuentran en el perfeccionismo y la preocupación que mantienen la mente comprometida en el esfuerzo por la virtud. No puede haber metanoia (conversión) sin descender al mundo de los sentimientos y de los instintos.

Recupero un fragmento de mis notas personales:

«La imagen que he utilizado para describir esta situación se centra en mi castillo interior. Durante mi vida he recorrido las distintas dependencias desde la planta baja hasta la buhardilla. Me he movido con comodidad por ellas, que representan el ámbito del control y del dominio. Pero, de una manera u otra, rehuía bajar a los sótanos donde sé que se encuentran los perros y

los dragones. Se trata del momento de afrontarlos, de mirarlos a la cara y de dialogar con ellos. Tenerlos escondidos, reprimidos, solo puede causarme problemas. Hablar con ellos tiene sus riesgos: pueden arañarme, morderme, lanzarse contra mí. El miedo a perder algo o incluso a descubrirlos me ha impedido bajar a los sótanos. Con la terapia, he pretendido recorrer estas estancias prohibidas o de las cuales no había cruzado el umbral. Ha habido momentos muy duros, en los que he experimentado el miedo y la angustia. He hablado con los perros rabiosos de los subterráneos del castillo. Me han mordido en algún momento, pero ahora sabemos dónde estamos cada uno».

Me vienen a la mente unas palabras de Friedrich Nietzsche: «Todo el que ha construido un nuevo cielo ha obtenido la fuerza para ello en su propio infierno».

La transformación

> Cuando el ser espiritual nace, el ser carnal sabe que está condenado a morir tarde o temprano, y eso no lo tiene muy contento; pero a nivel de la conciencia del individuo no puede haber mayor felicidad que la del momento inmediato que sigue a la metanoia (cambio de mente o «conversión», en el sentido más profundo de la palabra). La condición individual de entonces puede caracterizarse por una embriaguez espiritual y una gran felicidad, que ciertamente es congruente con el momento de un renacimiento. No muchos llegan tan lejos, como lo ya citado da a entender: muchas personas buscan el renacimiento al espíritu, pero «pocos son los elegidos».
>
> Claudio Naranjo, *Cantos del despertar,* p. 59

El decorado: un cambio fundamental

Vivimos en una sociedad donde se producen muchos cambios, unos esperados, otros temidos. Las situaciones estables tienen poca cabida. Se busca cambiar de piso, de empleo... incluso, a veces, de pareja tras una crisis de convivencia. No todo cambio es mejor, ya que uno puede ir a peor, pero a menudo hay que correr riesgos si existe una necesidad interior y profunda de dar respuesta a las inquietudes que brotan en el corazón de cada persona.

¿Es posible un cambio fundamental en la relación que existe entre esencia y personalidad? ¿Debe consistir nuestro trabajo en eliminar la personalidad para que florezca la esencia? ¿Cómo nos hacemos conscientes de nuestra personalidad? Nicoll afirma: «La esencia solo puede crecer por medio de la conciencia cada vez mayor de la personalidad y el lento y gradual descubrimiento de lo que es la personalidad en una persona.» (*Comentarios psicológicos sobre las enseñanzas de Gurdjieff y Ouspensky*, vol. IV, p. 235).

Para responder a estos interrogantes, acudo a un texto del Evangelio de San Lucas (5, 17-26):

> Un día que estaba enseñando, había sentados algunos fariseos y doctores de la ley que habían venido de todos los pueblos de Galilea y Judea, y de Jerusalén. El poder del Señor le hacía obrar curaciones. 18 En esto, unos hombres trajeron en una camilla a un paralítico y trataban de introducirle, para ponerle delante de él. 19 Pero no encontrando por dónde meterle, a causa de la multitud, subieron al terrado, le bajaron con la camilla a través de las tejas, y le pusieron en medio, delante de Jesús. 20 Viendo Jesús la fe de ellos, dijo: «Hombre, tus pecados te quedan perdonados». 21 Los escribas y fariseos empezaron a pensar: «¿Quién es este, que dice blasfemias? ¿Quién puede perdonar pecados sino solo Dios?» 22 Conociendo Jesús sus pensamientos, les dijo: «¿Qué estáis pensando en vuestros corazones? 23 ¿Qué es más fácil, decir: "Tus pecados te quedan perdonados", o decir: "Levántate y

> anda"? 24 Pues para que sepáis que el Hijo del hombre tiene en la tie-
> rra poder de perdonar pecados —dijo al paralítico—: "A ti te digo, le-
> vántate, toma tu camilla y vete a tu casa"». 25 Y al instante, levantán-
> dose delante de ellos, tomó la camilla en que yacía y se fue a su casa,
> glorificando a Dios. 26 El asombro se apoderó de todos, y glorificaban
> a Dios. Y llenos de temor, decían: «Hoy hemos visto cosas increíbles».

Nuestro protagonista es un paralítico que está acostado en una camilla y que necesita de los demás para ir de una parte a otra. No es autónomo. No se vale por sí mismo. Depende siempre de los demás. Pero tiene cuatro cosas muy positivas: a) es consciente de su enfermedad, de su parálisis; b) desea superarla; c) cuenta con un grupo de amigos que se comprometen a ayudarle en la mejora que busca y que harán lo imposible para que la obtenga; y d) busca en la fuente de la vida, en Jesús, la solución a sus problemas.

Todo cambio fundamental suele implicar un precio y un trabajo, en el sentido gurdjieffiano del término. Quiere llegar hasta Jesús pero la multitud se lo impide. No existe espacio suficiente para circular. El cambio exige compromiso personal y no perderse entre la multitud. No se arredra ante la dificultad ni abandona su empeño. Con imaginación y audacia, realiza lo impensable: se suben al terrado y desde allí le descuelgan ante Jesús a través de las tejas. El trabajo interior se teje de creatividad y entrega.

La aventura espiritual requiere ponerse en contacto con lo divino. Jesús le ofrece la clave para iniciar el cambio fundamental: el perdón de los pecados. El pecado es dejar de obrar a impulsos del amor y por ello genera parálisis. El perdón implica la aceptación humilde de los propios errores, de las propias debilidades y de la propia fragilidad. El cambio interior tiene como punto de partida la humildad y la renuncia a la grandeza aparente. Jesús le ofrece el perdón porque descubre en el paralítico y en sus amigos una gran fe. Han realizado un gran trabajo y han ven-

cido las dificultades porque creen que la parálisis no es el estado mejor para el hombre. Quieren evolucionar.

La palabra de Jesús anuncia el cambio fundamental: «A ti te digo, levántate, toma tu camilla y vete a tu casa». En este texto, hay un hecho sorprendente: ¿por qué le indica que tome su camilla? ¿Ni siquiera ahora que está sano puede prescindir de ella? La camilla es la personalidad y el paralítico la esencia. La camilla llevaba al paralítico porque la personalidad gobernaba a la esencia, una esencia poco vital y paralizada. Con la curación, el hombre lleva la camilla, porque la esencia gobierna a la personalidad. No debe prescindir de ella sino llevarla encima. El paralítico recupera su autonomía, su libertad de movimientos y puede irse a su casa, es decir ya no depende de las expectativas de los demás sino que comienza a vivir del recuerdo de sí. Estar en casa significa conectarse con la conciencia de sí.

La narración evangélica sigue: «Y al instante, levantándose delante de ellos, tomó la camilla en que yacía y se fue a su casa, glorificando a Dios». No hay demora, ni dudas, ni aplazamiento: Se pone en marcha al instante y delante de la gente. Hace tal como Jesús le indica, pero va más allá de tomar la camilla e irse a su casa: glorifica a Dios. La relación con Dios permite que la esencia despliegue sus posibilidades enormes. No vamos a eliminar nuestro ego. Solo le vamos a quitar el cetro y el poder sobre nuestra esencia, a la que la personalidad servirá desde ahora.

El guion

Una mujer E1 conservación comenta una afirmación de Claudio que dice: «El E1 empuja el río y no se confía a los ritmos naturales de la vida».

«Esta frase de Claudio —dice la mujer— me golpeó muchísimo en el SAT I, me golpeó como un bofetón en la cara, con toda la fuerza de la verdad, percibí la entidad, la monstruosidad, la locura de mi esfuerzo continuo, del forzarme a mí misma, a las situaciones, a los demás. Esfuerzo, control e incapacidad de confiarme a la autorregulación organísmica, a los ritmos naturales del cuerpo: inspiración-espiración, hambre-saciedad, cansancio-reposo, compromiso-diversión, expansión-contracción, ligereza-pesadez».

Carly Simon canta en *Working girl* la canción *Let the river run*. Deja que el río fluya. De eso se trata. La transformación, una vez efectuada la ruptura del círculo, que implica el despertar y el hundimiento de las construcciones egoicas, adquiere unos perfiles de liberación.

La imagen de empujar el río refleja muy bien el ego del E1:

«Estoy convencida que es necesario intervenir sobre el río, solicitarlo, empujarlo, criticarlo porque se retrasa, porque no sigue el cauce que le indico, no me obedece, podría hacer más y mejor, no perder tiempo, no distraerse, sino centrarse en su tarea que es llegar al mar, pronto y bien, en el mejor modo, sin errores. Si continúa así no llegará, cualquier otro río llegará primero que él, y hará un mal papel, en cualquier caso no puede permitirse llegar al mar según sus ritmos, no es justo, constituye una falta de respeto hacia quien trabaja duramente, y no concede poco o nada para sí. Si no lo empujo, quién sabe dónde acabará de llegar el río, se perderá en mil vericuetos, perderá su fuerza y su importancia, el mar no lo querrá más si llega en retraso...».

Let the river run... Deja que el río fluya. No es necesario hacer nada. El río llegará al mar. Antes de fundirse en las aguas marítimas, trazará más o menos meandros, saltará acaso alturas espectaculares convirtiéndose en cataratas espléndidas, describirá

una trayectoria corta o interminable, unirá el origen de la fuente con el final del mar. Sin prisas pero sin pausas. Seguro de su llegada, convencido de que no hace falta forzar nada. El río no necesita ningún empujón. Basta que se le respete para cumplir su cometido. Ver las cosas desde esta perspectiva desactiva en el E1 conservación su perfeccionismo, su afán de control, su nivel de exigencia y le abre horizontes de libertad y de confianza en la vida. Preocuparse porque el río llegue al mar ya no tiene sentido. De ahí surgen los efectos virtuosos de la transformación personal: la aceptación y la serenidad, que son las cualidades esenciales del centro emocional superior del iracundo.

La aceptación apunta a la virtud contraria a la ira. Se trata de abrirse a la realidad, a la dinámica propia de las cosas, a no querer forzar los acontecimientos, a aceptarse a sí mismo y el ritmo de la vida. Implica la pérdida del control exagerado y de la preocupación. El deseo infantil de la omnipotencia cede paso a la aceptación de la realidad, sin necesidad de manipularla o someterla sin más a los propios cánones. Se desactiva así el juez implacable, el controlador crónico, el perfeccionista irredento. Las cosas son así. Se necesita mucha más energía y virtud para aceptar la realidad que para cambiarla, sin olvidar que la aceptación es el primer paso de la transformación profunda, porque no existe metamorfosis profunda que no surja del amor. ¡Qué descanso para el obsesivo E1 saber que el río llegará al mar sin necesidad de empujarlo! «Dejarse llevar es perder temporalmente las raíces. No hacerlo es perderlas para siempre» (Kierkegaard). ¿Qué sentido tiene angustiarse por algo que no depende de mí? Si es un problema, se resuelve. Si es un imposible, se acepta.

La serenidad apunta también a la virtud contraria a la ira. Entendida como superación de la actitud (auto)crítica y como dejar fluir los acontecimientos sin intervenir en ellos. Implica la

actitud de relativizar las cosas, los acontecimientos, los resultados. La perfección puede tener muchos rostros y muchos niveles. Puede ser así como de otra manera. La preocupación entonces pierde consistencia así como las fijaciones que alimentan el perfeccionismo. Las emociones, poco a poco, se transforman. De la ira y el enfado se pasa a la aceptación y a la serenidad.

La conciencia y la expresión de la ira adquieren nuevos perfiles. No se niega sino que se toma conciencia de ella: se expresa sin necesidad de mantener una pátina de bondad y corrección: «Expreso más claramente mi rabia, lo que me enfada, molesta, mi impotencia. Por tanto, expreso más también mi dolor, mi inseguridad, mi vergüenza, mi fragilidad, mi miedo, ganando en humanidad».

No se utilizan las técnicas educativas o moralizantes como subterfugios de dar salida airosa a una ira inconfesable. No se buscan causas justas para justificar una ira que estalla en el interior. Cuando aparece la ira, la respuesta mecánica es pasar a la acción. En cambio, la respuesta consciente —y, por tanto, transformadora— es afrontar el sentimiento, ver de dónde surge, expresarlo si cabe, amansarlo quizás. Se evita así la trampa de querer transformar el mundo y a los demás sin enfrentarse a sí mismo. El resultado se concreta en una actitud serena y confiada. Conectar con la propia ira conduce a conectar también con las propias necesidades, que el E1 conservación tiende a postergar su satisfacción. Las necesidades desatendidas generan ira y resentimiento. Traducen el gemido del niño interior desatendido y abandonado. Basta ser para ser amado. El perfeccionismo, la máscara de bondad, la corrección, son moneda falsa para conseguir un amor que, si se compra, es prostitución.

Un indicador de la transformación es la fluidez y la espontaneidad de los sentimientos, que dejan así de interferir en el desa-

rrollo personal. Implica ser más confiado en sí mismo, dejarse ir y disminuir las conductas de control. La conquista de la perfección no es el objetivo, por lo que al desactivar los mecanismos de control los sentimientos puede surgir con más naturalidad: «Expreso más mi amor, mi cariño y mi dulzura: soy más tocona y sobona, utilizo más el contacto para comunicarme, la risa y la alegría, soy más fresca y menos seria».

La perfección ya no polariza las energías vitales y este cambio se traduce en una mayor sensibilidad y atención a los demás. Ya no importa tanto que la otra persona se ajuste al patrón de buena persona que el E1 se ha elaborado sino que prevalece la aceptación serena de su realidad y la confianza en sus posibilidades. No hay juicio sino aprecio.

La acción deja de ser una escapatoria para no tener que enfrentarse a los sentimientos incómodos o a los instintos, así como el precio a pagar, mediante un esfuerzo duro y sostenido, para alcanzar la perfección. El vacío, la soledad, el silencio, generan preocupación y angustia. Actuar es el modo de desconectarse de estas realidades. El E1, a medida que experimenta la transformación, modula su acción: «Me preocupo menos, me ocupo más y me desocupo cada día más: dejándome en paz y dejando al otro y al mundo en paz».

Poco a poco, va encontrando sentido a realidades antes ignoradas: «Puedo estar más tiempo en silencio sin hacer nada o haciendo nada: en contacto conmigo misma». La meditación, el retiro, el silencio... empiezan a ser posibles.

La transformación se muestra también en la despenalización de la vida instintiva y en la apertura al placer. La óptica preocupada y ansiosa del E1 conservación le hace pensar que esta despenalización le arroja en manos del tabú y de lo prohibido, como si el disfrute de la vida no tuviera muchas gradaciones. Se maneja

en una polaridad insana: entre la represión y el tabú. Acaso el tabú sea, en algunos casos, la puerta para destruir la represión, pero poco a poco aprende a disfrutar de un paseo, de escuchar música, de contemplar la naturaleza, de charlar con un amigo, de compartir sentimientos: «Me siento más libre para vivir en el presente, para gozar de las pequeñas cosas de cada instinto, para sentirme a mí misma y para estar en relación con los demás. Esto me ayuda a calmar la mente, me ayuda a sentirme viva y de buen humor». Se deja atrás el hecho de ser muy duro con uno mismo, de privarse de muchos placeres que son sanos (vacaciones, descanso, un buen masaje, el cuidado corporal...). El deber está presente, pero no siempre se impone a expensas del placer, que deja de ser una amenaza, un riesgo de descontrol, una expresión del caos y una inmoralidad. El rendimiento, la autoexigencia, el afán de superación... se colocan en su sitio, pero dejan de polarizar todas las energías, ni siquiera las principales. No obstante, el tic neurótico del E1 conservación pugna por mantener su dominio, en poner las cosas en su sitio, en recuperar el orden de las cosas. Dos pasos adelante y uno atrás sigue siendo una vía de transformación y de progreso.

Estos cambios repercuten en las relaciones sociales y en la valoración de la realidad: «Soy más respetuosa, tolerante y flexible: mi ángulo de visión es más amplio y tengo más perspectiva que antes (antes todo parecía estar en un solo plano, como si la realidad fuera plana), ahora me cabe mucho, mucho, mucho, aunque no siempre todo me parezca bien, o lo lleve bien, o lo entienda, pero lo acojo y me cabe: son posibilidades del Todo». Importan más las personas que las reglas de juego. No empujar el río sino disfrutar de sus aguas. No orientarlo sino contemplar su trazado. Así también con los demás. Dejar de ser alfarero. En todo caso, ser barro, moldeable, flexible, fluido. La rigidez carece

entonces de sentido. El medio (la perfección) para conseguir el amor se ha convertido en fin. Así se desplaza al objetivo más importante de la vida, el amor, en aras del reconocimiento. Esta mutilación existencial no puede vivirse sin ira, sin resentimiento, sin preocupación, sin angustia. La transformación consiste en poner el amor en el centro.

He aquí algunos medios que el E1 conservación considera útiles para tomar mayor conciencia de la pasión dominante:

«La terapia personal, los SAT, el silencio, la meditación, llevar un diario, el estudio del carácter a través del eneagrama, las regresiones, el trabajo con las ideas locas, el teatro terapéutico, la formación en gestalt...». Para sanar la pasión dominante, se destaca: «haber aprendido a reconocer mis necesidades, que se ocultan tras la rabia, y haber aprendido progresivamente a expresarla; correr el riesgo de expresar la rabia sin temer que la relación con el otro sufra una perturbación fatal que provoque que yo sea rechazado; tener una actitud apreciativa y serena de mí, de mis fallos y mis aciertos, y del otro; encontrar la perfección en lo insospechado; dejarme ir y dejarme llevar, aceptar las cosas aunque no siempre las entienda».

Más indicadores de la transformación:

«Afrontar mi realidad de manera completa (entrando en los sótanos), mayor conciencia de mí mismo, desactivar alguna necesidad (afectivo, sexual) y aumentar el desapego, un mayor sentido de mi fragilidad (si juego, admitir la derrota o la victoria), dialogar con los miedos interiores (relación, perder seguridad...), dejar que aflore la pasión dominante (la ira: en la aversión o rabia hay una necesidad mía insatisfecha. Puedo pensar que la necesidad del otro es más importante que la mía), mayor capacidad de disfrute y placer, sentido espiritual más espontáneo, que fluye del interior».

El E1 valora como rasgos de su estado óptimo:

«No esforzarme para que me quieran, escuchar y respetar mis necesidades y las del otro, sentir tolerancia hacia lo que es, no tanta exigencia de perfección, no ver rechazo (intención agresiva) en el otro, confianza hacia la vida (en lo bueno de la vida), perder el miedo, dejarme ser espontáneo, abandonar el control emocional, fluir, ser creativo, abandonar la norma, aceptar de la realidad, las cosas son como son, valorar las cosas en sí sin compararlas, conectar con las propias necesidades y con lo que quiero, darme el permiso de disfrutar, de pedir, de mostrarme, confianza y diálogo con las fuerzas del instinto, leer la ira como una necesidad más sin expresar, sin cubrir, relativizar las soluciones, no hay una sola».

La transformación se realiza por fases. Sigue un proceso. Puede haber momentos en que se producen saltos cualitativos, pero el itinerario tiene una línea de continuidad. San Juan de la Cruz establece la vía purgativa, la vía iluminativa y la vía unitiva. Purgar el ego, intentar arrancar las incrustaciones caracteriales que se dan en el yo verdadero, comporta un trabajo duro y ascético. Los cambios parecen imperceptibles. El iracundo, en palabras de Dante, «no podía siguiera abrir los ojos». El humo simboliza que la ira ofusca el entendimiento que impide discernir entre el bien y el mal. Al estar ciego de ira, el papel del guía es imprescindible: «Como el ciego que va tras de su guía para que no se pierda ni tropiece en obstáculo alguno, o tal vez muera». Esta fase exige dejarse llegar, dejarse conducir, dejar el control. La respuesta del E1 puede ser: «Por mi fe, te prometo que haré lo que me pides». No obstante, en su interior estallan las dudas.

La fase iluminativa también es descrita por Dante: «Cómo, cuando los húmedos y espesos valores se dispersan ya, la esfera del sol por ellos entra débilmente». Al diluirse la ira, se recupera

la visión hasta alcanzar gran intensidad: «Una luz hirió mis ojos, mucho mayor de la que se acostumbra». En la niebla, existe la preocupación por un mal paso, por caer sin darse cuenta en el abismo, por dañarse al no reconocer los obstáculos. En la luz, surge la serenidad, pero en toda nueva etapa se producen nuevos riesgos. La pasión dominante es como un virus en mutación. Se metamorfosea y adopta otras formas sutiles que vuelven a escaparse de la conciencia de la persona. La satisfacción de alcanzar este nuevo promontorio, tras el proceso purgativo, aumenta la visión de los propios errores, de las propias imperfecciones, que ahora son conocidas y conscientes. Se trabaja el efecto, pero la raíz causal es profunda. Pese a todo, el tic iracundo, como un piloto automático, es la reacción primera. Se quisiera haber progresado para dejar de sentir el enfado, pero la transformación no lo anula sino que muestra maneras constructivas de vivirlo. Se aprende a convivir con la ira.

La fase unitiva abre nuevos horizontes: «Estaban ya tan altos los postreros rayos de los que va detrás la noche, que en torno aparecían las estrellas» (Dante). Los mil fragmentos de la persona están llamados a integrarse. Se escucha la bienaventuranza de los pacíficos, que están sin mala ira. La luz de las estrellas es magnífica pero solo puede verse si hay mucha oscuridad. Las tinieblas vuelven, pero no es como al principio. Por ello, se puede ir «a oscuras y seguro». El siguiente círculo será la acedia, porque la noche puede ser un retorno a la inconsciencia, creyendo que ya está todo conseguido, o el desafío a una consciencia mayor y a un estado de mayor vigilancia. La esencia se va adueñando de la persona y el ego, sin desaparecer, se le subordina, no sin luchas ni nuevos intentos de hacerse con el mando de la situación. El E1 conservación ha sido herido por la perfección. Querer obtenerla egoicamente constituye su ruina. Su problema es que no la foca-

liza bien, porque la ha desposeído de su alma. No es tanto una conquista como un don. San Juan de la Cruz expresa esa dolencia: «¿Quién podrá sanarme?» La luz de la esencia en Dios: «Apaga mis enojos, pues que ninguno basta a deshacellos, y véante mis ojos, pues eres lumbre dellos, y solo para ti quiero tenellos». La clave consiste en que: «ya no guardo ganado, ni ya tengo otro oficio, que ya solo en amar es mi ejercicio». Se abandona la prioridad de la conservación, de la preocupación, de la angustia: «ya no guardo ganado». La perfección se descubre en el amor: «ya solo en amar es mi ejercicio».

Eneatipo II: el Orgullo

En todas las tradiciones espirituales se considera al Orgullo el pecado principal, pues el orgulloso resuelve la pérdida del sentido de existir y de la conexión llenando el vacío con una imagen grandiosa de sí.

La construcción de una imagen de sí *luminosa* y exaltada debe ser alimentada por la necesidad de ser amado y adorado por el otro. Su orgullo necesita que el otro le considere indispensable e insustituible, sin tener conciencia de en qué medida, en realidad, es él mismo quien depende del otro.

El E2 confunde el propio placer con dar placer al otro; no tiene un contacto directo con sus necesidades esenciales.

En su familia, el niño E2 ha sido fuente de alegría y plenitud. Tuvo, a menudo, el rol de aliviar dolores o carencias, e iluminar las sombras de la familia.

Este rol tan difícil no representó para él un reconocimiento auténtico o un valor, sino que fue la única forma que encontró para ser visto, pero se convirtió en una masiva defensa contra el dolor por la humillación de haber sido usado.

La gran satisfacción narcisista de ser «la luz de los ojos de mamá» para los niños, o de papá para las niñas, se paga con la imposibilidad de cumplir un rol propio.

El E2 establece vínculos amorosos principalmente a través de la compulsión a ser seductor. Se podría definir al E2 como a un «especialista del enamoramiento», situación que hace que se sienta vivo. No puede evitar conquistar personas y territorios y ni siquiera se pregunta si la persona o el territorio son realmente interesantes para él.

Estar en el centro de la atención, o bien ocupar un lugar privilegiado (para el dos conservación), le da la seguridad de que no será abandonado, por cuanto es el compañero o amigo insustituible.

En las relaciones, no logra retirarse de su tarea, consistente en llenar al otro o en satisfacer sus demandas. Debe presentarse como aquel que tiene todo y puede dar; debe ser visto como persona que no necesita y no tiene necesidades; la falsa abundancia es su estilo interpersonal, su fijación.

La facilidad con la cual establece relaciones afectuosas y eróticas se percibe en su cuerpo: tierno y flexible, con una mirada que no teme el contacto directo, rayando a veces en la invasión. La expresión del erotismo es libre.

E2 SOCIAL: AMBICIÓN

En el dos social, la pasión del orgullo se manifiesta como una satisfacción en la conquista del público.

Puede que para despertar a una gran pasión no se necesite desarrollar mucha inteligencia, ni aparentarla, pero a una dos social nunca podría llegar a bastarle el ser considerada como una *rubia tonta*. Una dos social necesita *ser alguien*, y para poder ser alguien necesita utilizar más su mente. Al tratarse de una persona que quiere ser importante para poder alimentar su orgullo, debe ser capaz de seducir al entorno social, volviéndose un seductor de grupos, un ser distinguido y, tal vez, no solo alguien superior, sino con un don de liderazgo.

Ichazo hablaba de *ambición*, pero podríamos decir que se trata de una pasión por estar en cierto sentido por encima; y a través de tal estar por encima, tener influencia y tener ventajas. Es este el tipo de persona que se presenta al mundo como grande o importante, a diferencia del E2 sexual, a quien principalmente le interesa ser importante para su pareja, o al tipo conservacional, que, como veremos, es un contra-dos.

La transformación en el E2 social por Paolo Baiocchi

El cambio terapéutico del dos social pasa por recorrer un camino de humanización que, en esencia, podría ser bautizado como el paso del liderazgo a la paridad. El viaje se cumple en etapas muy lentas, pequeñas conquistas, crisis, descubrimientos, alimentos para el espíritu, curaciones y aperturas de panoramas existenciales y relacionales nuevos. En las siguientes páginas describiremos las principales áreas del cambio terapéutico, fijándonos en las estructuras disfuncionales y en las maneras de evitarlas.

Posición de superioridad y desorden de roles

La primera consideración sobre el cambio terapéutico del E2 social atañe a la relación de superioridad que establece hacia los propios padres y que más tarde será proyectada hacia otras figuras de autoridad, sean profesionales, afectivas, etcétera.

El dos social se sitúa por encima de sus padres de una manera no autoritaria, sino ambivalente. Por una parte adopta el rol de autoridad, por la otra quiere adquirir de la autoridad todo el poder para brillar. Como se suele decir, el dos social quiere «sentarse a la derecha del padre». A nivel psiquiátrico, cuando un dos social entra en una crisis psicótica suele ocurrir que delira en un sentido maniaco creyendo frecuentemente —por lo menos en nuestra cultura— que es la rencarnación de Jesucristo. La imagen mitológica de Cristo acompaña bien a la estructura maniaca del dos social, caracterizada por la pseudogenerosidad, por la idealización interior del cariño y por un sentimiento de superio-

ridad. El primer movimiento hacia la transformación consiste entonces en ponerse en el lugar justo en relación a los padres: el lugar de hijo. En otras palabras, el dos social tiene que ser contenido por la autoridad de los padres.

De modo muy especial, es necesario que el E2 social renuncie a la idea de tener que hacerse cargo de las dificultades de los propios padres. ¿Cómo es posible que llegue a apegarse a esa idea? Normalmente, ocurre una colusión incestuosa con el padre. En numerosos casos, la madre suele estar deprimida o es abandonadora o infantil, y requiere del hijo que ejerza un rol genitorial, mientras que el padre pone al hijo en un rol de paridad o de superioridad. Este desorden inicial, que persiste también en la vida adulta, crea un problema de límites y de falta de claridad en los roles.

Así, el dos social se relaciona en modo poco claro con las personas, portándose amistosamente y luego poniéndose arriba como figura de contención, o a veces pidiendo también ser contenido. En este caso es necesario desarrollar con el dos social mucha claridad en relación a la definición de los roles, prestando especial atención al respeto de los límites.

Narcisismo

Tomar conciencia de los rasgos narcisistas de la personalidad es un trabajo importante. El dos social muestra un narcisismo basado en la competición territorial y sexual. La necesidad de distinguirse y conquistar en estos ámbitos es la consecuencia de un desplazamiento de la autoestima afectiva hacia la autoestima territorial. La experiencia traumática fundamental tiene que ver con una deprivación afectiva materna que conduce a un estado

de desesperación profunda, un sentimiento de no ser querido. El sentido de soledad y carencia profunda —una vivencia esencialmente depresiva— se transforma en un sentido de incapacidad e inferioridad en la competencia por el territorio o para la conquista de la pareja. Así, nos trasladamos desde el sistema del cariño, la calidez y la afectividad hacia el sistema reptiliano, relacionalmente frío pero capaz de generar el impulso entusiástico de la conquista del territorio y del dominio de la pareja.

Las emociones positivas que emergen de la zona reptiliana del cerebro tienen que ver con una auténtica fuerza maniática caracterizada por el entusiasmo, por una firme confianza en las propias capacidades y en las propias percepciones, por una tendencia al arrebato y por un sentido determinado del brillo de objetivos que el estado maniaco hace percibir como al alcance de la mano. El calor de las sensaciones positivas, agrandadas por la preminencia del comportamiento visceral, toma el lugar ante la falta de una verdadera intimidad en las relaciones, donde existe una profunda devaluación afectiva. La devaluación y la consiguiente depresión se traduce en distanciamiento a través de sentimientos de indiferencia y odio, de modo que es habitual cierto alejamiento autista en las relaciones afectivas, acompañado por una actitud desdeñosa y despreciativa. Así como un niño demuestra normalmente una actitud de rabiosa indiferencia en relación a la madre que se alejó por un largo periodo, igualmente, el corazón mamífero del dos social se distancia de la relación afectiva. De hecho, en el fondo de la profunda herida de cariño del dos social existe un núcleo de desesperación que, al ser reactivado, produce un enfriamiento de la potencialidad relacional, una frialdad que se transforma en indiferencia y en desinterés emotivo. Igualmente, la manía erótica conduce a una actitud constante de seducción sexual, otra fuente de calentamiento ante el vacío de calor materno.

Un importante cambio terapéutico en el dos social ocurre cuando deja de tratarse a sí mismo como un neurótico y comienza a notar el daño que es capaz de hacer a los demás: esto significa descubrir la propia *naturaleza criminal*, como la llamó Fritz Perls. En mi propia experiencia, dediqué muchos años de terapia a buscar las causas del sufrimiento y a tratar de aumentar siempre mi bienestar y mi fuerza. Cuando descubrí mi capacidad para herir a los demás cambié de dirección y comencé a preocuparme más de lo que les hacía a los otros con el objetivo de aumentar mi bienestar y mi fuerza. El estudio de mí mismo dejó de consistir en la búsqueda de mis debilidades y se convirtió en el análisis de cómo en me comportaba de manera poco limpia con los demás y de cómo actuaba inconscientemente como un explotador.

Fritz Perls separó a las personas en dos simples categorías: los neuróticos y los «criminales». Los primeros son los que tienden a poner las propias necesidades en segundo plano para satisfacer las de los demás, los segundos presentan una impostura de base contraria: se dirigen directamente hacia los propios objetivos, dejando en segundo plano los de los otros. Aunque en cada persona existan ámbitos de la vida donde prevalecen una u otra de estas dos actitudes de fondo, es determinante comprender cuál es la estructura prevalente que domina nuestra conducta.

Un neurótico puede aprender toda una series de habilidades que le ayuden a autoafirmarse, integrar la culpa, soportar el peso de la soledad y desarrollar capacidades de diferenciación y de liderazgo. Los neuróticos tienden a la sumisión, por lo que desde la terapia es necesario ayudarles a desarrollar la capacidad de afirmar la propia territorialidad y dominio a fin de restaurar su equilibrio interior y de volver ética su relación con los otros. Frecuentemente, para poder cumplir estos pasos terapéuticos es necesario que las personas estudien las heridas de

su infancia y las sanen para recuperar fuerzas perdidas, de modo que puedan experimentar el camino de volverse independientes y asertivos.

Por el contrario, quien presenta una estructura de carácter criminal tiende a imponer sus propias reglas a los demás de forma implícita o explícita. Una estructura criminal con carácter agresivo se impone a través de la fuerza; quien, al revés, tiene un carácter manipulador, consigue el mismo objetivo gracias a instrumentos de control menos visibles. En la relación con los demás la estructura criminal tiende a desequilibrar en favor propio la compensación entre dar y recibir. El cambio terapéutico para estas personas consiste en darse cuenta de cómo tienden a ocupar una posición de poder y de control sobre los otros y de cómo intentan sacar ventaja sobre los demás.

Un primer cambio concierne al desarrollo de la comprensión empática hacia el prójimo. A un dos social le sirve desarrollar el sentido de culpa, así como tomar conciencia de que sus acciones amenazan su pertenencia y de que corre el riesgo de ser excluido. Le sirve también dejar de encontrar buenas justificaciones para cada acto no ético cometido. Un cambio en este sentido consiste en desarrollar la capacidad de recibir críticas y desnudar sus motivaciones profundas.

Cada *criminal* —nos dice Perls— posee una vida secreta y una vida de cobertura, que muestra a los otros y que representa una cara social aprobable para evitar las penas de la ley. En las estructuras criminales existen toda una serie de intenciones escondidas, vividas en secreto e invisibles a los otros.

La intención secreta del dos social consiste en hacerse adorar, en alcanzar el poder y el éxito individual. La fachada social, por el contrario, consiste en mostrarse cálidos y relacionales, dispuestos a ayudar en modo magnánimo y fiel.

Un cambio importante consiste pues en hablar honestamente, revelando las propias intenciones egoístas, confesando las propias acciones no éticas y mostrando las propias partes de profunda vulnerabilidad.

Así como hablar de manera abierta a los demás supone un modo eficaz de mostrar las piezas secretas del ego, pedir y aceptar *feedbacks* profundos y hacer el esfuerzo de comprenderlos se traduce en un abrirse a ver los efectos que las propias acciones causan a los demás.

El contraste entre la realidad de los *feedbacks* y las propias ideas en relación a las propias acciones caracteriales evidencia por diferenciación las justificaciones y la locura que sostiene a la pasión. El derrumbe de los pensamientos justificatorios abre a la posibilidad de ver con mayor lucidez la realidad de las propias acciones y muestra a la conciencia la motivación pasional a la que está sometida. Solo entonces el dos social se permite descubrir sus verdaderas intenciones, ocultas a la conciencia gracias a las justificaciones. A partir de esta percepción puede nacer por fin un sentido inicial de culpa y la posibilidad de desarrollar la capacidad de percibir empáticamente el otro. Estos tránsitos, con el tiempo, tienden a favorecer un desarrollo ético donde la tendencia a ponerse por encima se apacigua y se abre sensiblemente a las verdaderas necesidades del otro.

En mi experiencia, me fui dando cuenta de que muchas de las emociones que sentía eran, en realidad, emociones narcisistas. Entre ellas, destacaré la manía territorial y la manía del protector, el deseo exhibicionista y el deseo erótico-sexual de conquista. Estas emociones narcisistas son exaltadoras, fuertes, agradables, y sobre todo son capaces de engendrar una barrera emotiva *positiva* ante las emociones de dificultad vividas por el organismo. Bajo una estructura narcisista como la del E2 social

hay un organismo que sufre, sea a causa de las heridas y las emociones alteradas de la infancia, sea por la falta actual de conocimiento y satisfacción de las propias necesidades, debida a la inversión de casi toda la energía en mantener los procesos narcisistas. En otras palabras, el organismo que soporta las heridas y las faltas de la infancia termina viviendo situaciones emocionales carenciales crónicas en el presente de la vida adulta. En cuanto a la conciencia, no la considera y no la ve en la medida en que no considera ni ve las necesidades y emociones de otras personas: el orgulloso tiene tan poco en cuenta el corazón de los demás como el suyo propio.

En el caso de la manía territorial y de la manía genitorial —es decir, de situarme en el rol del padre—, la sobreestimulación de estos componentes viscerales me lleva a experimentar una sensación de omnipotencia y de superioridad, acompañada por un sentido de inviolabilidad y por la completa ausencia de necesidades de relación.

La manía territorial procede de un sentido de la lucha por el poder y de la sensación de dominación. Este engaño perceptivo sirve para luchar contra el común miedo al dolor, y se ve reforzado por el éxito territorial que, en efecto, suele conseguir el dos social. Mi gran fuente de alimentación de tal manía era mi gran empeño en el trabajo, donde por un lado había cosechado éxitos y por el otro había desarrollado una dependencia que los americanos suelen llamar *workaholism*.

El mecanismo de activación de la manía territorial tiene algo que ver con el desafío competitivo: existe otro hombre, real o simbólico que acepta el desafío y que real o simbólicamente es vencido, lo que se traduce en un refuerzo del estado excitado y omnipotente de la manía. Otro potente alimentador de la manía territorial era la tendencia a desafiar la muerte y a sentirme omni-

potente practicando deportes de riesgo: motocross, paracaidismo, ala delta, artes marciales...

Otra gran fuente de alimentación era relacional: me rodeaba de personas menos capaces, menos desarrolladas, dependientes de mí, de modo que pudiera ganar continuamente en una competición secreta disfrazada de un *buenismo pseudocompasivo* del cual hablaré enseguida. Esta competición secreta e interior tenía el objetivo de estimular hasta el infinito la manía territorial. El efecto que esta actitud evoca en los demás es devastador y se traduce en un lento y crónico sentido de desvalorización que envenena las relaciones con las personas alrededor del dos social, que llegan a ser dependientes y adorantes. Todo esto tenía el secreto fin de esclavizar al otro, sujetándolo a mi voluntad.

Un ingrediente de esta estructura consiste en la tendencia a creer ciegamente en las propias ideas y mapas cognitivos, y enunciarlos con tal sentido de certeza y de verdad que se obtiene un efecto seductor poderoso con las personas débiles e inseguras. Otro modo de seducir consiste, como ya he señalado, en disfrazar esta competición secreta de pseudocompasión. La estructura que se activa en el cerebro en este caso es la manía genitorial. Cada mamífero cerca de un hijo o de un cachorro experimenta un sentido omnipotente de amor y generosidad que sirve para superar las dificultades y la fatiga de un difícil deber biológico. En el caso del deseo exhibicionista y de la pulsión erótico-sexual, la emoción narcisista engendrada por el dos social promueve la construcción de una imagen idealizada de sí mismo como vencedor, bello y deseable. En sus relaciones, predomina la búsqueda de confirmación, lo que además le sirve para alimentar un permanente estado de excitación. El deseo exhibicionista podría ser metafóricamente explicado como la percepción de ser el protagonista de una película que los otros miran con placer y que genera envidia y sentido de imitación.

El deseo erótico-sexual, en cambio, activa la sexualidad y el enamoramiento en la búsqueda de un intenso calor emotivo que, de paso, sea capaz de ofrecer un fuerte sentido de la invulnerabilidad, la autoimportancia y el valor. El exhibicionismo se alimenta mediante exposiciones públicas donde sea posible capturar la atención y el aplauso. En cambio, las experiencias que alimentan el deseo erótico-sexual son, por un lado, los contactos reales con el otro sexo, y por el otro una forma particular de imaginación donde la búsqueda de la estimulación es continua: a veces, medio en broma, he oído decir que el dos social posee una mente pornográfica. Esta imaginación exacerbada es una forma de droga, semejante al trabajo compulsivo o a la búsqueda de desafíos territoriales competitivos, que permite alimentar al infinito la estimulación del deseo erótico a fin de engendrar emociones agradables.

Lo que va quedando atrás

Mi propia historia es la de un largo trabajo de conciencia y de atenta escucha a los feedbacks que me regalaban los demás para darme cuenta de mi dependencia del trabajo y de mi sentimiento de superioridad en mis relaciones personales. Luego de haber alcanzado esta comprensión, comencé un proceso de desintoxicación que indudablemente pasa por tomar contacto con un dolor organísmico que no conocía claramente, pero que había experimentado ya en momentos de crisis. Solo después de algunos años logré modificar concretamente mis costumbres profesionales, también gracias a una gran inyección de fuerza relacional y amorosa recibida durante una experiencia comunitaria de un mes con Erving Polster.

Al ir dejando atrás la dependencia del trabajo entré en un estado depresivo leve pero sostenido en el tiempo, y solo después de meses me di cuenta de que mi herida más profunda estaba relacionada con el sentimiento de pertenencia, con la relación con mi madre y con el grupo de amigos, con el pánico y con la desesperación afectiva. También me llevó algunos años elaborar las perdidas traumáticas padecidas a lo largo de mi vida, en las que con anterioridad no me había detenido. El objetivo de este trabajo era restablecer la función del vínculo afectivo.

La dinámica de superioridad, la necesidad de competición, la indiferencia debida a una desesperación oculta, la necesidad individual de gloria y de adoración, se oponen, en el dos social, a la posibilidad de relacionarse como un igual con el prójimo. Toda la estructura narcisista del rasgo se funda sobre la negación de las emociones del otro, sean debidas a la relación particular con el orgulloso o debidas a eventos independientes; de igual modo, también se le niegan al otro sus necesidades, que no aparecen como importantes en el teatro de la conciencia del individuo orgulloso. Los deseos narcisistas personales, de hecho, conquistan siempre los focos y dejan en la sombra las necesidades y las emociones ajenas.

La práctica de la relación yo-tú de Buber representó para mí un verdadero tratamiento para la trampa narcisista. La clave para acceder a este nivel me la regaló Paolo Quattrini. Consistía en preguntarle a la gente qué pensaba que sentía por ella, además de revelar a los demás los sentimientos que mi corazón albergaba por ellos, y por último preguntar y escuchar con verdadero interés qué sentían por mí. Esta tarea, que puede parecer banal, en realidad resulta muy difícil para quien está afectado por un narcisismo tan grande.

Entrenarse en escuchar qué siente uno por las personas, es-

cuchar esos sentimientos, así sean vulnerables o fuertes, preocuparse de percibir lo mismo en los otros, son tareas que ayudan a desplazar el punto de vista de la conciencia desde la vida narcisista a la vida organísmica.

La metáfora que podría ser utilizada es la del rey que vive en un castillo aislado del pueblo. El rey es la conciencia, el castillo es la estructura narcisista, el pueblo son las necesidades organísmicas. La vida narcisista se desarrolla entre comodidades y juegos de poder en el castillo donde el rey se dedica a sus vicios rodeado por una corte que lo adora, mientras que el pueblo es tratado injustamente y explotado para permitir a la corte vivir rodeada de comodidades. Practicar una relación dialógica consistiría en hablar con el pueblo para poder entender sus necesidades y dedicar el trabajo de la corte a la satisfacción ética de las mismas. Durante años, he experimentado con gran dificultad la puesta en práctica de una relación dialógica con mis pacientes, para poderla integrarla y, más tarde, poco a poco, lograr exportarla a mi propia vida. El efecto que obtuve fue el de sentirme finalmente conectado con las personas en un plano de paridad en que me podía permitir demandar y ofrecer, rechazar y aceptar, ser aceptado o rechazado. De hecho, he experimentado el poder sanador que ofrece el intercambio entre iguales.

Salir de la anestesia

Una vez puesta en discusión esa primera ilusión del ego que engendraba emociones narcisistas, empezó para mí un camino de contacto con las emociones organísmicas. El proceso consistió en aprender a reconocer emociones que desde hacía muchos años venían siendo encubiertas y anestesiadas por el sentir narcisista.

Todas las emociones negadas pertenecían a la categoría que podríamos llamar vulnerabilidad: vergüenza, pánico, desesperación, resignación, culpa, autodevaluación, desconfianza, celos, envidia... Me di cuenta de que aún no sabía darle nombre a las emociones de dificultad que sentía. En ello me fue de gran ayuda la confrontación con amigos emotivamente más inteligentes y expertos que yo. En vez de esconder mis emociones bajo la acostumbrada fachada de líder omnipotente, comencé a mostrarlas a personas por las que sentía confianza y cuya capacidad para dar nombre a las emociones me permitió ponerle cara y ojos a mis dificultades. De paso, comencé a comprender y recuperar el lenguaje perdido de mi organismo. Tal como afirma Gedling, aquello fue como empezar a relacionarme y a dialogar con una parte de mí que no conocía y que empecé a relacionar con una actitud de cariño, contención y firmeza. El paso siguiente consistió en la comprensión de las necesidades de las que hablaban estas emociones. También comencé a utilizar mis capacidades, comúnmente desperdiciadas para aumentar mi poder profesional y personal, para cuidar de esas necesidades. Con el tiempo descubrí que en ellas se hilvanaba la trama de mi historia afectiva, personal y familiar, y que varios de los momentos más dolorosos de mi vida eran nada más que un eco, una repetición de aquellas heridas primigenias.

Así, empecé a trabajar sobre mí mismo en dos direcciones principales: la primera consistió en desarrollar unos antídotos existenciales para calmar estas emociones, tal como una madre calma la angustia de un niño con un acto de contención y amor; la segunda fue sanar una a una las heridas que hacían tan fuertes y reincidentes mis emociones. En este largo proceso, todavía sin terminar, me di cuenta experiencialmente de hasta qué punto yo mismo era el responsable de mis estados emotivos, y de cuán arraigados estaban en mi historia emotiva.

Las emociones que aprendí a reconocer, modular y sanar no pertenecen a un único nivel, sino que se diseminan por todos los estratos de la psique y el cuerpo. Como en los diversos infiernos de Dante, algunas emociones son más superficiales y más fáciles de contactar y modular; otras pertenecen a los estratos más profundos del ser, y entonces son más difíciles de reconocer y de administrar.

En mi experiencia, el estrato más profundo es la desesperación afectiva, luego el pánico y, encima de este, la resignación. En un estado todavía más superficial se encuentran los celos y la envidia, luego la vergüenza y la desconfianza, y al fin en el estrato más superficial de todos: la autodevaluación y la culpa.

Cada una de estas emociones me pareció ligada a particulares experiencias personales o familiares que quedaron grabadas en mi mundo interior y que tenían que ser cuidadas o puestas en orden para poder relegar las emociones a su funcionamiento natural y desinflarlas de su excesiva activación, tan desorganizadora para la conciencia.

E2 sexual: Conquista

El dos sexual es el E2 por excelencia, pues si decimos que este carácter es un seductor, podemos agregar también que el dos sexual es el más visiblemente seductor de todos.

En la cultura americana del eneagrama es más común decir que el dos es un «ayudador», en vista de mi caracterización del E2 en los años 70 como una «madre judía», pero ello tiene el inconveniente de una falta de discriminación respecto a la diferencia entre un carácter verdaderamente ayudador y uno que más bien busca el afecto y el reconocimiento a través de la amabilidad.

Se trata de personas que pueden decir: «haré cualquier cosa por ti», pero cuando llega la oportunidad de cobrarles tal ofrecimiento, se hace evidente que son incongruentes con sus ofertas de ayuda. Por eso me parece más exacto decir que el tema central es la *seducción* (es decir, una expresión de afecto a través de la que se pretende interés, lealtad, afecto, protección, etc., de los demás), y solo aparentemente la ayuda.

El término *vampiresa* demuestra mucho, y también la expresión *femme fatale*. Ambos hacen referencia a una persona hermosa, pero de una belleza peligrosa, que necesita tenerte agarrado y podría terminar devorándote.

La necesidad de seducir de los E2 sexuales implica una necesidad del deseo del otro; Pero decir que el deseo es solo sexual sería ver únicamente lo más aparente; al investigar el asunto preguntándoles a tales personas lo que quieren, se pueden recibir respuestas más originales, como: «lo quiero todo». Así como pensamos en Elena de Troya como en un arquetipo de la mujer por la cual se hace una guerra y por la que los hombres están dispues-

tos a perder sus vidas, podemos decir que las E2 sexuales aspiran a una irresistibilidad que puede llegar a inspirar las mayores pasiones. Solo que la mayoría de estas personas no alcanzan a ser lo suficientemente honestas como para decir: «lo que quiero realmente en el hombre es que sea un Sansón de bolsillo», o «quiero un gigante que me dé todo lo que quiero y cuando lo quiero».

Se comprende que haya gente que piense que inspirar una gran pasión pueda ser una manera de solucionarlo todo en la vida, y que la sexualidad puede implicar dinero, castillos y esencialmente cheques en blanco: así piensa el dos sexual.

La transformación en el E2 sexual por Consuelo Trujillo

Este trabajo está inspirado en los testimonios escritos y en las transcripciones de las reuniones que durante tres años, de una manera continuada aunque irregular, mantuvimos un grupo de personas del eneatipo 2 sexual, convocadas por una propuesta de Claudio Naranjo para profundizar en el subtipo. También he tenido en cuenta la aportación de Alba Arenas, psiquiatra italiana y compañera de rasgo. El grupo de doses lo integraron: Pablo Caño, Rosa López, Enrique Pérez, Leda Luttman, Toni Aguilar, Ángel Saavedra. Pasqualle Centro, Magda Martín y yo misma. Todos ellos han contribuido con sus testimonios (que se reproducen en las siguientes páginas), con sus preguntas y con su presencia en las reuniones.

Le oí decir a Claudio más de una vez que «muchos doses no llegarán nunca a un camino espiritual o a una terapia sino a través de una crisis de relación. ¿Por qué se va a cuestionar a sí misma una persona tan estupenda si no es que le falla el apoyo o la confirmación externa?» Esta reflexión ha sido guía e inspiración de este trabajo, de mi proceso y del proceso de muchos.

El camino de sanación de un dos sexual es de bajada, pero este descenso tiene muchas capas porque el orgullo y la seducción pueden fácilmente camuflarse, disfrazarse, aparentar buenas intenciones.

La justificación del amor es peligrosa

Un dos sexual puede justificarse a sí mismo muchos actos, palabras, locura, destrucción y egocentrismo en pos del amor. Como

si el amor fuese la única emoción, el centro de la vida, esa experiencia que lo justifica todo...

Esta persona se ha formado una imagen de sí misma como alguien deseable, querible, afectiva, cálida, una buena compañía, una persona que ocupa el corazón de los demás. Así, justifica todos sus actos en pos de la amorosidad. Pero este amar se confunde con gustar, encantar, seducir, atraer, ocupar siempre ese lugar especial por derecho propio.

Nos dice un testimonio:

«Creo que al principio los doses no amamos: nos amamos, y amamos el amor, esa sensación fuerte, intensa, profunda, en la que uno es muy protagonista y muy deseado. Amamos la magia del enamoramiento. No vemos al otro. No es amor, es endiosamiento».

Este ser no puede ser cuestionado. Este ser no puede ser tocado, porque está en un lugar muy alto, del lado del amor. Por lo tanto, es incuestionable. Entonces, solo saldrá de su encantamiento, de su endiosamiento, de su imagen idealizada, cuando su ser amado lo abandone, cuando viva el fracaso amoroso, la ruptura de la pareja, el abandono de los hijos... la Caída.

Perder el amor: la Caída me ayuda

Pero este ser evita muchas veces tal vivencia del abandono, del fracaso amoroso, abandonando antes de que le abandonen. De modo que el primer paso para la sanación es no abandonar, ser vulnerable al abandono, quedarse. El siguiente es sentir el abandono, escuchar las causas de ese abandono, poder oír que no es el maravilloso amante que creía ser, que no es el único, la única. Caerse del guindo. Que duela. Sentirse del lado de los que sufren, de los que no son elegidos:

«El abandono, que me abandonen, ¿cómo es posible que a mí, que soy la amante ideal, me dejen? Así se derrumbó una gran torre de mi orgullo. Mi pasión neurótica me alejaba del amor».

Otro testimonio afirma:

«Me hice orgullosa para no perder el amor. La vida me fue despojando con sus golpes de ese sentimiento de superioridad que el orgullo me había ayudado a crear. Caer fue importante y las caídas siempre tuvieron que ver con experiencias de abandono».

A alguien que se aprecia tanto como amante le conviene perder el amor —ese don tan preciado, por el que tanto ha luchado y en el que tanta energía ha puesto— para poder percibir los huecos, la falsedad, la sombra, la caída de la imagen idealizada y, por fin, verse. Sostener que el otro destruya tu imagen idealizada de esposa, amante y compañera. Y caer a ese vacío, a ese espacio desconocido de la responsabilidad, de la pérdida, del «yo también soy eso». Y caer hasta que se desmorone la imagen. Vivir la soledad, el miedo, el fracaso.

Esta experiencia de pérdida del amor también puede ser una liberación: dejar de interpretar el papel de amante ideal, dejar esa imagen de sobreabundancia, esa representación en la que siempre se está atento a percibir las necesidades del otro, dejar de hacerse merecedor del amor. Soltar la creencia de que para ser amado tengo que hacer, tengo que ser especial, única.

He aquí un claro testimonio al respecto:

«Sentirme amada por lo que soy, porque sí, ha sido de las experiencias más sanadoras. Dos ejemplos de ello:

»Con mis padres, cuando les dije que me casaba con X (una persona de mi mismo sexo): fue la primera vez que podía estar ante ellos con toda mi verdad, sin tener que hacer nada para que me amaran. Esa noche vino mi madre a desearme buenos sueños,

me abrazó y me dio su bendición, y sentí que algo que había estado separado se unía para siempre, un calor muy fuerte llenó mi corazón y dormí tan profundamente como cuando era una niña. Sentir el amor y la aceptación de mis padres a todo lo que yo era me lanzó a la vida con una fuerza nueva y llena de amor hacia mí misma.

»Después de un trabajo de regresión en un SAT 3 quedé tirada en el suelo como un trapo, me faltaba la vida, no podía moverme, tuve la sensación de ser el ángel caído, de estar muriéndome. En ese momento vi a Claudio como a un gran patriarca que se acercaba y, desde las alturas, descendía a mí, que estaba muriéndome en el infierno. Él me incorporó y me dijo: "Yo te quiero como eres, por ti misma". Se me abrió el corazón. Si el maestro me amaba así, despojada de toda seducción, sin ningún atributo de belleza, poder e inteligencia; si el maestro me amaba siendo yo una criatura desposeída de todo, hasta del impulso primario de vida, ¿qué podía hacer yo, qué otra prueba de Dios esperaba para sentirme digna de su amor, inclinarme ante él y reconocerme hija suya?»

La limitación, la debilidad, el contacto con la muerte me ayuda

Para alguien que se siente el elegido, que vive sintiendo que las dificultades de la vida no le rozan, que puede con todo, para alguien que no acepta límites, el contacto con el dolor, la enfermedad y la muerte son antídotos necesarios para su sanación. En nuestra reunión de doses sexuales hemos dedicado mucho tiempo a hablar de esto y todos hemos tenido experiencias transformadoras con la enfermedad y con la muerte:

«Me ayudó a conectar con esa parte oscura la muerte de mi

hijo, conectar con ese dolor. Esta muerte fue un desgarro que no me permití vivir. Pasar por encima de este dolor ha sido muy enfermizo. Mi escapada del dolor y mi huida hacia delante me ha llevado a hacer muchos destrozos en mi vida.

»Lo que más me ha ayudado es ir tomando conciencia de mis miserias, darme de hostias, quedarme en el paro, sentirme abandonado, verme casi en la indigencia, en la impotencia. Ha tenido que ser así, por desgracia, para empezar a escuchar y ver al otro, para empezar a ser humano, del montón. Aceptar mi mediocridad».

Otro testimonio añade:

«Me ha ayudado mucho en esta época el hacerme cargo de mi limitación. Yo nunca he podido escuchar lo de mi pierna, siempre me he puesto por encima: "yo no soy cojo, soy cojonudo". A nivel interno no llevo bien mi cojera porque me pone en contacto con el dolor.

»Ahora la edad me hace escuchar el límite de mi cuerpo; antes no: mi energía era desbordante. Ahora conecto más con el miedo, con el dolor, con la necesidad de apoyo».

Y, uno más, aporta:

«El día que salí del quirófano se me vino un pensamiento: "no soy inmune". Internamente, existía en mí la creencia de que las enfermedades no me iban a tocar. En mi fantasía, yo creía que no estaba de este lado, del lado de los vulnerables, de los débiles, de los que necesitan.

»También me vino un "no puedo controlar mi vida". La enfermedad me quita el control, me está ayudando a bajar, a sentirme más indefensa, más humana.

»Los días que no podía hacer nada, me tenían que ayudar a todo, y empecé a entender algo más de la entrega, del abandono, de la experiencia de estar en manos de los demás. He sentido un

vacío de madre, de amor incondicional, me he permitido no hacer nada, abandonarme a ser cuidada, sin agradar ni portarme bien, simplemente existir. Suzy Stroke me dijo: "déjate cuidar porque sí y recibe el don de Dios porque sí"».

Si no ocurre algo muy fuerte que nos haga contactar con el dolor, no hay sanación para los doses: como le escuché muchas veces decir a Claudio, el dolor es lo realmente curativo.

Ver mis limitaciones me ayuda

Comienzo citando algunos testimonios:

«Una vez tomé ayahuasca y tuve una visión con el arcángel San Miguel, y le dije: "arcángel, soy una persona normal, con mis hijos y mi trabajito, estoy bien". En otro momento habría reaccionando con algo como: "yo voy a salvar el mundo, estoy iluminada".

»Durante la sesión me llevaron a una cama y tuve conciencia de que tengo 56 años, de que no puedo estar aquí como si tuviese 20, que es lo que hago normalmente. Aceptar que ya no tengo la fuerza de antes y que mi cuerpo ya no aguanta más, y decir: "bueno, está aquí el arcángel San Miguel, pero no puedo". Y sentir tranquilidad».

«El contacto con la enfermedad me ayudó mucho a entender que no soy nada especial y a quitarme ese lado en el que me sentía por encima del bien y del mal. Con 17 años empecé a estudiar enfermería. Era buen estudiante, pero me costaba mucho trabajo ir al hospital a estar con los enfermos, a ver que se morían. Empecé a darme cuenta de que yo también podía estar ahí, a verme en el otro lado de la cama. Fue ese contacto con la enfermedad, con la soledad de los enfermos, con los que se

mueren solos, lo que más me ha ayudado a bajar, a considerarme uno más y a entender que yo también me puedo ver ahí».

«Con la enfermedad se me apareció un pensamiento muy antiguo: "yo tengo que pagar por la vida". "Dios me ha dado la vida y yo tengo que pagar por ella haciendo, dando"... Hasta que pude ver que la vida es un regalo. ¡Qué omnipotencia, quién soy yo para poder pagarle la vida a Dios! Es un regalo, y lo único que puedo hacer es honrarla».

En el contacto con la enfermedad, con el dolor, con la muerte, nos damos cuenta de que no somos especiales, de que compartimos la mortalidad con el resto de los seres humanos. Cuando un E2 sexual se entrega a esta experiencia, hay una sensación de haber vuelto a casa, de encontrase con su verdadera existencia.

Por fin, llega la posibilidad de sentir la compasión, de abrazar mi fragilidad, mi dolor, mi carencia, mi debilidad... Solo en la compasión se encuentra la verdadera fuerza.

El contacto con la verdadera necesidad y la aceptación de la carencia me ayuda

Hay todo un camino que recorrer para este rasgo y subtipo hasta poder tener en consideración que no es malo necesitar, que es humano carecer. Ello implica reconocer el valor del otro sin que eso suponga menospreciarme a mí misma, poder reconocer que el otro es mejor que yo en tantas cosas...

Es sanador bajar al E4, dejar de aparentar por fin que no nos falta nada, reconocer que tenemos carencias. Admitir ese sentimiento tan temido, tan calificado como negativo, tan evitado. Y aceptarme con mi sombra. Bajar del altar para ser uno más entre

los pecadores, reconocer que no estoy libre de pecado. Verme en el pecado y en la virtud.

Pero ojo, que el gran problema del E2 sexual puede ser el creerse curado, superado, sanado. Y entonces de nuevo hay que comenzar a desenmascarar otra nueva imagen…

Porque la transformación empieza por saber que la transformación absoluta no llega nunca, que uno no está libre de pecado nunca, que no somos solo ángeles sino también demonios, que no dejamos nunca de aprender, de equivocarnos, de sufrir, de perder, que todo ello es parte de la vida, que no existe el ser inmune a la carencia.

Y es bueno sentir la necesidad:

«La creencia de que no puedo necesitar, el tabú hacia esa palabra, el miedo a depender, me viene de más allá de mi infancia… Y ahora necesito deshacer ese mandato, descubrir de nuevo esa experiencia: la necesidad primigenia que es lícita, que es humana, que me acerca a los demás».

Este carácter ha falsificado toda su vida tal necesidad primigenia, transformándola en falsas necesidades, caprichos, en darse el derecho de hacer lo que le da la gana, en no pedir y tomar por derecho propio, en exigir, en dar por hecho… De nuevo, el camino consiste en la frustración de esas falsas necesidades para ir al encuentro de la verdadera necesidad.

Querer verme, poner conciencia, me ayuda

Lo más costoso es reconocer cómo seducimos de mil maneras diferentes, cómo justificamos la seducción, cómo echamos el hilo y no lo soltamos, por ese ansia de tenerlos a todos, de gustar, de ser deseada, de mantener esa excitación en las relaciones,

de sentir la atractividad… ¿Cómo desenredar ese juego seductivo que está tan pegado a nuestra piel, que ejercemos de una manera tan inconsciente? Ayuda cuando la persona que amas te dice que no puede confiar en ti, que se acabó. Pero tiene que ser alguien que amas de verdad, alguien que pueda desarmarte desde el amor y la sinceridad. Ahí se empieza a desmoronar la máscara y empieza poco a poco a salir a la luz ese mecanismo que tan fuertemente estuvo oculto hasta para uno mismo. Es como quitar capas y capas. Hace falta mucho tiempo, sufrir mucho, amar mucho, querer conservar mucho a alguien, hace falta abrir de verdad los ojos a esa motivación interna seductora, mentirosa, manipuladora, querer ver la falta de respeto hacia el otro, el egoísmo y el egocentrismo, querer ver la sombra, reconocer que no todo en mí son buenas intenciones, que detrás de la inconsciencia hay una intención de no dejar escapar, de caza, de conquista…

«Suzy Stroke me dijo un día: "si quieres conocerte de verdad, si pones toda tu voluntad y tus sentidos, verás el mecanismo de tu seducción y de tu orgullo". Y es cierto: lo puedo ver cuando quiero verlo, y puedo ver sus consecuencias sobre mi vida…. Pero claro, eso es doloroso».

Desapegarme de la emoción me ayuda

Lo destructivo es una reacción neurótica ante la frustración. No consigo lo que quiero, me duele, pero es un dolor egoico, ligado al orgullo, al no aceptar el «no». Entonces, aquí podemos tener una conducta muy destructiva hacia nosotros en lo referente a la alimentación, al cuerpo, la sexualidad. Percibimos el «no» como retirada del amor, y si el otro no me quiere, no merece la pena

vivir. Adentro, hay un sentimiento de furia, de rabia, que enseguida emocionalizamos hacia el llanto. Incluso puede ser creíble para nosotros, puede parecer dolor verdadero, pero es escena, es ego. El dolor tiene otro sabor, otra profundidad.

¿Cuál es la salida sana? A veces uno empieza a darse cuenta de que este comportamiento no es tan verdadero y no surte los resultados esperados en el otro. Entonces intento reprimirlo...

En mi experiencia, puedo decir que la represión tampoco es el camino. El camino —al menos uno posible— es respirar lo que siento, al modo de la meditación, observarlo como si no fuera mío, atravesarlo, ser un poco descreída conmigo misma, no tomar tan en serio mis emociones. Es algo así como soltar la intensidad emocional, desapegarme.

Para el siguiente testimonio, lo que sirve es:

«Entrenarme en ser más descreída con mis emociones, disolver el torbellino emocional y ser más austera. A mí me ayuda callar, no hablar, y poner mi atención en mis actos. Hechos son amores y no buenas razones».

¿Cómo curarse de la falsa generosidad?

La idea loca es que tengo que dar para recibir, que tengo que satisfacer todas las necesidades del otro, que no puedo decir que no por miedo a decepcionar. En el fondo existe la creencia de que por mí misma, sin hacer nada, no soy digna de amor, pero creo que lo más fuerte es la necesidad del orgullo de ser excepcional para el otro.

Y en este dar no vemos las necesidades reales del otro: hay un atropello, un exceso de generosidad sin sentido porque no parte de lo que el otro necesita o me pide, sino de lo que yo le quiero

dar o de lo que yo creo que es bueno para él, que muchas veces coincide con lo que es bueno para mí.

El camino se abre si al sentirme frustrada por el otro puedo resistirme a la primera reacción orgullosa de irme, ofendida, y consigo permanecer y escuchar que quizás el otro no quiere o no necesita lo que le quiero dar. Y también ayuda el reconocer que no he percibido ni escuchado la verdadera necesidad del otro al estar cegada por mi excesiva dadivosidad.

¿Cómo poder palpar que el exceso de disponibilidad —esa sobreabundancia, ese estar muy presente en la vida del otro— no es más que pecado de omnipotencia?

«En una experiencia de meditación profunda pude ver hasta qué punto estoy empeñada en sostener el mundo, en ayudar a todos... Cuando de pronto me doy cuenta, pienso: ¿quién soy yo para sostener el mundo? El mundo ya lo sostiene Dios».

La humildad, tomarle gusto a ser pequeño, me ayuda

En el E2 sexual, la seducción es sexual porque tiene un fuerte componente de querer atrapar al otro, poseerlo... Pero este ansia no se limita al sexo, que solo es la primera capa. Si seguimos profundizando, podemos ver y sentir el mecanismo seductor que está presente en el afán de ayudar, en la bondad, en las buenas intenciones, en la santidad... La seducción y el orgullo crean una imagen de persona incuestionable; alguien que no deja ver su oscuridad, sus malas intenciones, alguien que tiene mucha dificultad en mostrar su carencia... ¿Entonces? Hace falta ir muy a fondo para poder ver que lo que hay detrás de esta imagen que presentamos es una crítica feroz, un juez condenatorio de lo que podemos llamar *sentimientos negativos*. El camino no es rechazar-

los, sino verlos, comprenderlos, tomarlos: «yo también soy eso», hasta caer en la pequeñez, en la humildad.

«Es bueno para mí inclinarme, arrodillarme, sentir mi pequeñez, la grandeza de Dios, de la Vida, de los que me rodean, reconocer sus virtudes…».

Hay que tomar con humildad las relaciones personales. Acostumbrase a ir por detrás de mi impulso dador. Aprender a no ofrecer más de lo que se puede dar. Modestia: esta es una palabra inspiradora para el dos sexual.

Tomo una cita de Alba Arenas, extraída de su trabajo autobiográfico sobre la transformación:

«Para que se pueda dar un cambio, creo que aquellas heridas del ego que el dos sexual más teme son precisamente las que se pueden convertir en potenciales recursos transformadores, ya que ayudan a resquebrajar el orgullo. En este sentido, si la soberbia cede, la humillación va dejando paso a la humildad. Para que eso suceda, se necesita que el sujeto acepte las oportunidades que la vida cotidiana le ofrece para responsabilizarse, aquellas simples tareas que la existencia propone, con una actitud de aprendizaje y con la capacidad de aplazar la gratificación. Creo que, en este eneatipo, la humildad se puede manifestar desarrollando una tendencia a ponerse un tono por debajo respecto a cómo ha sido siempre, aunque por otro lado mantenga aquella pizca de orgullo sin soberbia que sostiene la dignidad personal, la capacidad de crítica y ese sentido de justicia hacia sí mismo totalmente diferente a la autoindulgencia.

»Poder aceptar que lo que me trae la vida y agradecerlo profundamente es suficiente».

La verdadera libertad

¿Cómo puede ser libre de verdad alguien que aparenta tanta libertad, alguien que se muestra al mundo revestido de una falsa espontaneidad, alguien que justifica sus actos en pos de su derecho a ser libre? No puede haber verdadera libertad en la dependencia, no puede haber libertad cuando la intención de mis actos es conseguir la amorosidad del otro o encantarlo.

Solo hay un camino: soltar al otro para tomarme a mí misma, reconocer mi verdadera necesidad, mi deseo, arriesgarme a ser aunque esto signifique perder al ser amado. Ser y asumir las consecuencias, empezar a escucharme, entrar dentro de mí, percibir el movimiento sutil de mi alma.

Para ello, es necesario buscar esa libertad que no consiste en la búsqueda obsesiva de la libertad entendida como intolerancia a toda limitación —tan característica de las personas de este eneatipo. Hay que descubrir la libertad intrínseca, que consiste en la conciencia de la voluntad de mi existencia verdadera. En ella se armoniza mi voluntad con una voluntad más grande. Y en esa libertad hay sanación, hay virtud, hay un guía. Todo ello es una búsqueda: no se llega nunca, sino que es un camino de realización.

La sexualidad como camino a lo sagrado

La sexualidad es el centro de la relación para un dos sexual: la pasión de intimidad que se entiende siempre como intimidad sexual. La necesidad de ser amado que se confunde con ser deseado. La búsqueda de poder a través del sexo. La búsqueda de intensidad para sentirme vivo. La creencia de que yo tengo que dar

placer al otro. Yo tengo el control, yo busco y yo doy el orgasmo y me aferro a mi manera de hacerlo.

En el fondo hay una falta de creatividad disimulada por una aparente desinhibición y desparpajo. Un aferrarse a una manera de hacerlo, una rigidez.

La sexualidad se vive como arma de conquista, y por lo tanto es más genital, más masculina. El dos sexual quiere conseguir el orgasmo, provocarlo... Y hay una falta de fe en la energía que se mueve, en la experiencia de recibir al otro, de dejarse ir.

Como siempre, uno empieza a cuestionarse cuando vive la frustración y la insatisfacción. Será milagroso que el amante muestre su insatisfacción sexual, que nos saque de la ficción, que nos confronte o que nos muestre su necesidad de otro ritmo, de hacerlo de otra manera, de más sensibilidad, delicadeza, ternura... Esta grieta nos da la oportunidad de iniciar uno de los caminos más difíciles y costosos para este rasgo.

Hay que desandar lo aprendido, soltar el control y tener el coraje de quedarnos sin armas, indefensos.

El camino pasa por no buscar el orgasmo, por no buscar resultados conocidos, por dejar hacer al otro, por probar la pasividad, la feminidad...

En un curso del Programa SAT, oí cómo Claudio le decía a un grupo de doses sexuales:

«¿No será que os podría servir practicar un poco la experiencia del sexo sin orgasmo, a ver si se transforma en una ternura deliciosa? Podría ser que a los doses les conviniera un poco la disciplina que tanto se recomienda... Hay escuelas que se ocupan de eso, de disminuir los orgasmos para transformar esa energía en una mayor emoción, para alimentar el vínculo emocional. Para un dos sexual, debe ser muy difícil».

Y de eso se trata: desexualizar la experiencia amorosa para dar

paso al corazón, a los sentidos, a la ternura, a la sensualidad...

Como siempre, es cuestión de recuperar lo pequeño, lo más sutil, el trazo fino...

Dice Alba Arenas en su trabajo sobre la transformación que un dos sexual en proceso de sanación «transforma la idealización romántica del amor en verdadera intimidad, que es algo más simple y humilde. La sensualidad no se queda ya relegada a la conquista sexual, sino que se extiende a una sensibilidad abierta al placer de mirar una hoja, una piedra, un rayo de luz, o a la escucha del rumor del agua o del estruendo de un temporal. No siendo más esclavo de la búsqueda de intensidad y del placer, va descubriendo pequeñas y sencillas alegrías. El protagonismo de querer sentirse el centro de los deseos y de la admiración ajena va dejando paso a una nueva percepción de sí mismo: la de ser simplemente "nada especial"».

También citaré el testimonio de una compañera sobre su camino en la práctica del Tantra. Ella lo titula: «No busques el orgasmo que viene solo».

«En el tema sexual, yo pensaba que no me pasada nada si follaba con quien quería y tenía buenos y varios orgasmos y, de paso, era más potente que cualquier hombre. ¿Qué problema había?

»Conocí a un hombre y empezamos una relación. Él tenía dificultades de erección y sobre todo le era difícil la penetración. Yo, una crack, no tenía ningún problema: era una folladora experimentada.

»Entonces él empezó a hablarme de Tantra, de experimentar, de ir por otro camino. El camino de poner conciencia al momento, de entrar en contacto sin objetivo, dejar que la energía se mueva haciendo el mínimo esfuerzo, relajar, soltar y abrir espacios por todo el cuerpo...

»¡Ajajá, amigos! Al estar en ese lugar en que las cosas ocurren o no ocurren, en que la energía se mueve o no, pero se suelta el papel, me quedé en bolas. Descubrí que no sentía tanto como yo creía. Hacía mucho para sentir, no era tan folladora, me sentía insegura. Vi mi dificultad de entrega, de entregarme a lo masculino, de ser activamente pasiva, de soltar y fluir. De vivir mi feminidad como algo bonito.

»Ah, claro, el placer es mucho mayor ahora, es gozo.

»Y puedo abrir el corazón».

Verdaderamente, la revisión de la vivencia de la sexualidad es un camino de transformación para este rasgo. Y no solo eso, sino que puede convertirse en una de las brechas que nos permita abrir la puerta a una realización más profunda, un encuentro con un sentido más auténtico y profundo del amor hacia los otros y hacia nosotros mismos, una oportunidad para la entrega, la ola que nos impulse a la comunión con la energía divina, una puerta a la trascendencia.

A modo de resumen: cosas que nos ayudan

- Vivir experiencias que me ayuden a demoler el ego, a desentrañar esa necesidad esencial.
- La Meditación.
- El silencio.
- La revisión de la intención de mis acciones, de mis palabras.
- Cuestionarme y ser cuestionado.
- Permanecer en la conciencia del malestar, del dolor. Respirarlo.
- Escuchar mi limitación y seguirla, dejar que sea mi maestra.

- La constancia, la permanencia, el compromiso.
- El encuentro con el disfrute de lo cotidiano, con lo pequeño, pasar desapercibido.
- La fe en que en esta vida puedo liberarme del yugo del sufrimiento.
- Pedir ayuda.
- La soledad, la reflexión.
- Escribir esta ponencia (o un diario).

E2 conservación: Privilegio

En el E2 conservacional, la seducción se puede comparar a la de un niño para con los padres. Así como el tipo social se muestra grande, este es alguien a quien se le ve pequeño, aniñado, en sus actitudes y aun en sus rasgos físicos. Así como el dos social parece hiperadulto, sobremaduro, y el E2 sexual —como la Carmen de Bizet— aparece como una fuerza de la naturaleza, salvaje, el E2 conservación nos parece tierno e infantil.

Precisamente, los psicoanalistas llamaron este carácter *infantil*. Ichazo utilizó para su necesidad neurótica característica la expresión: «yo, lo más importante», que en su día malentendí al pensar que designase la actitud napoleónica de quien saca pecho. Por fin, llegué a comprender que, a diferencia del deseo de importancia de una persona ambiciosa, este «yo, lo más importante» del tipo conservacional se refiere al egocentrismo infantil, que es un deseo de estar en el centro de las atenciones sin tener que *ser importante* a través de calificaciones, desempeños o hazañas. Pues el niño quiere ser amado no por esto o por aquello, sino que simplemente porque sí; es decir, por ser lo que él o ella es.

Lo más prominente en este tipo humano, entonces, es la necesidad de amor, la necesidad desnuda del amor, no obtenido por la seducción sexual ni por la autoimportancia del social.

Pero ¿por qué puede tener una persona la necesidad de seguir siendo infantil o de actuar como un niño? Naturalmente, hay en ello alguna ventaja. Agradan más los niños que los adultos, y los bebés son muy atractivos para las personas de disposición maternal. Podemos decir que los rasgos infantiles mismos son seductivos, y que la necesidad neurótica de ese tipo huma-

no es una de seducir a través de la infantilidad —que implica necesidad de ternura, delicadeza y fragilidad, aunque conlleve también egocentrismo y evasión de las responsabilidades.

La transformación en el E2 conservación por Cati Preciado

¡No quiero ser adulta!

Considero que lo más difícil del proceso de transformación es crecer, madurar, asumir que ya no soy una niña a quien se le disculpa todo, por su ignorancia, por su inocencia, por capricho, viviendo de mimos, privilegios y comodidades, por derecho propio y porque sí. Dejar la infancia-adolescencia ha sido un trabajo difícil, he estado enamorada de mi imagen de niña púber durante toda la vida; una imagen que me ha seducido a mí misma, que me ha encantado y que he dejado que dirija mi vida en su mayor parte. El apego a lo infantil de mi carácter es más que una preferencia o que una fijación: es un modo de vida, un estilo de vivir donde las responsabilidades nunca descansaban en mí y en mis decisiones, sino en las circunstancias, en los otros o en el azar de la vida.

El crecer es un proceso que, al verlo desde el pasado, podría describir como complicado, difícil, incómodo, pero principalmente displacentero. Desenamorarme de mí misma ha sido la tarea más importante y determinante para crecer. Será por eso que las parejas solo crecen cuando trascienden el estado de enamoramiento y caminan hacia el proceso de construir el amor. Siendo así, esto es precisamente con lo que me he ido encontrando: darme cuenta que para crecer tengo que construirme a mí misma, no en base a la superficialidad de mis malos hábitos de carácter, sino en base a la realidad agridulce que me circunda constantemente, tomando en cuenta que en ocasiones solo necesito quedarme quieta o en silencio para escuchar la voz interior de mis necesidades, de mi alma.

El trabajo para crecer ha valido la pena: ha significado ingresar a una realidad compartida por otros y por mí, donde he podido experimentar la compañía, el apoyo, el miedo y el poder hacerle frente a mis propios fantasmas, además de aprender a pedir ayuda.

El proceso de transformación sigue, no se acaba, está sucediendo ahora mismo, y en parte ha consistido en un esfuerzo por tolerar la frustración, aceptar el peso de las cosas, las consecuencias de mis actos. Tal condición solo la he conseguido a través de reconocer un sentido profundo de incapacidad, ignorancia y pereza de ser.

Hacerme mujer y crecer significa registrar la necesidad de contactar y relacionarme con otras mujeres como iguales, como hermanas, amigas, maestras y guías; significa incorporarme al mundo femenino no solo para cultivar la seducción y la persuasión; significa contactar con la receptividad frente a la demanda; contactar con la sensibilidad frente a la insensibilidad, con el amor frente a la dependencia, con la realidad frente a la fantasía.

Hacerme mujer me hace de carne y hueso: me siento. No solo quiero sentirme con el otro: también me siento mortal, con edad, con fronteras que antes no veía ante mi prepotente heroísmo de niña superpoderosa. ¿Por qué superpoderosa? Por creer que puedo sentarme en las piernas del mismísimo Lucifer o de un Dios todopoderoso y creer que puedo besarle, acariciarle, hacerme la encantadora y lograr todo lo que desee; siempre sentí que podía con cualquier cosa, claro que se trataba de cualquier cosa que fuera de mi interés. Mi inconsciente seguramente me protegía acercándome a situaciones donde no requería de grandes esfuerzos intelectuales, ni de habilidades especiales; bastaba con mi encanto infantil y con la promesa de ofrecer un amor incondicional, como el de los niños, sin límites ni barreras. ¿Quién puede resistirse a tal oferta?

Recuerdo la sensación de sentirme una especie de domadora de bestias: cuando el otro está enojado o necesita de algo, cuando aparece el conflicto, ahí estoy yo, casi dispuesta a todo, como un oasis en el desierto para el sediento, como un canto de sirenas en medio de la nada. En el fondo, esto es necesitar a la bestia y su grotesca manera de ser para minimizar mis propios defectos, mis más profundos deseos y necesidades. Claramente, mi propia bestia termina dominándome a mí.

Mi búsqueda se inició cuando me harté de vivir en casa de mis padres, y a los 21 años, recién graduada en la facultad de psicología, logré tener un trabajo que me permitió pagarme un apartamento para mí sola. No lo pensé mucho y me fui a buscar dónde vivir sola. Mi fantasía era que mis problemas se terminarían al lograr la autonomía económica y física de vivir por mi cuenta: ¡al fin sería libre! Libre de las exigencias de mis padres, libre de hacer con mi tiempo lo que yo quisiera, libre de hacer uso de mi espacio, etcétera. A los pocos meses me empecé a deprimir, a subir de peso en casi 20 kilos... El sentimiento de soledad y de hacerme cargo de mí misma me llenó de angustia y de pavor, pero no me atrevía a confesarle a nadie todos estos sentimientos y los viví en silencio. Sin embargo seguí adelante con mi plan de vivir sola. Apenas pasaba el tiempo conmigo, siempre tenía visitas o alguna actividad. Le pedí al novio de turno que se fuera a vivir conmigo y rehusó mi oferta: ahí me sentí más deprimida y entonces me aparecieron reacciones alérgicas en la piel. Enferma, al visitar al dermatólogo me dijo:

—Usted está bajo mucho estrés, ¿qué pasa en su vida?

Al escuchar esta pregunta me sentí morir. Me invadió una rabia incontrolable y quería desquitarme con todos, con mis padres, con mi novio, con el mundo... Sentía ganas de reclamarle a a todos que no me estaban cuidando. La vida me parecía tremen-

damente complicada, me sentía impotente, estaba en crisis total...

Ahora sé que debajo de la rabia guardaba un dolor de sentirme desprotegida, inútil, insignificante y desvalorada que se evidenció al independizarme.

En aquella época me encontraba tan desconectada de mí misma que vivía en un apartamento destartalado. El viejo techo de madera tenía termitas. Cuando llovía se colaba el agua en la cocina y en la habitación. Recuerdo que ponía baldes y botes para que cayera el agua y no le reclamaba al casero. Estaba tan insensible que ni siquiera me cuestionaba si debía cambiar de apartamento. Era como si no viera lo negativo en la casa ni en mí: vivía en aquella guarida huyendo de la vida familiar, de la que estaba harta, y donde ya no había lugar para mí como yo quería.

A los diez meses de *independencia* me cambié a un nuevo piso donde todo era comodidad, cercanía y belleza. Me tomó casi un año darme cuenta de dónde deseaba vivir, ya que el primer intento fue solo un espacio para lograr salir deprisa de la casa familiar ante la desesperación que sentía allí.

Mi puesto de trabajo consistía en administrar una clínica de pacientes terminales. Cumplía cuando quería, era constantemente impuntual, mi hora de entrada podía ser las ocho de la mañana y era habitual que llegara a las diez. A veces decía estar enferma y me iba de paseo. También utilizaba dinero de la caja de gastos de oficina para emplearlo en mis propios gastos personales. Hacía ver que trabajaba y decía muchas mentiras para disculparme constantemente.

La búsqueda de mí misma comenzó en esta crisis en la que no tenía con quien hablar acerca de la verdad de lo que me pasaba: no tenía en quien apoyarme, me sentía tremendamente sola y

desprotegida, comía mal, dormía mal, tenía pesadillas y miedos en la noche. Mi novio era un muchacho depresivo al que más bien tenía que cuidar. Cada vez me sentía más cansada, y para sobrellevar todo aquello me refugiaba en fiestas todos los días que podía, o me iba de compras endeudándome con tarjetas de crédito, o comía todo lo que se me antojaba: panes, postres, chocolates... Era un estilo de vida totalmente desordenado que buscaba la manera de no contactar conmigo y quería evitar a toda costa el sentirme mal. A cambio, nunca había descanso: la euforia era mi compañera y me distraía de mi vida interior con una constante búsqueda de sensaciones y experiencias que me distrajeran de mi sensación de abandono de mí misma. Aplicaba constantemente una actitud de no frustrarme en nada, de no sentir el vacío que muy hondamente llevaba dentro, de evitar la constante ansiedad de no saber qué hacer conmigo, lo me llevaba a estar en la hiperactividad y llena de gente que me ayudaba a distraerme.

Así, un buen día que me sentía deprimidísima y sola me llamó un antiguo maestro de la facultad de psicología y me invitó a un grupo de formación y de trabajo personal. Así que vi una lucecita al final del túnel. Me inicié en el grupo y entré en un proceso de psicoterapia con él que duró cinco años. El proceso fue una especie de desintoxicación: empecé a comer mejor, comencé a hacer un poco de ejercicio y a cambiar de hábitos. Asistía a psicoterapia una vez por semana y además formaba parte de un grupo de formación que se reunía una vez por semana. Estos cinco años fueron como salir del hoyo para ver que había otro tipo de vida. Sirvieron para reconocer mi depresión, mi dolor, mi carencia de afecto, de apoyo.

Hoy me doy cuenta de que puedo protegerme yo misma: ser autosuficiente y cooperar dentro de mi relación de pareja, me da la confianza de que puedo hacer cosas por mí y por el otro. Me

siento cada vez menos ansiosa, menos preocupada de qué hacer conmigo.

Me siento comprometida con lo que hago, con mi trabajo, con las cosas sencillas del diario vivir, como cocinar o salir a caminar. La vida cada vez es más sencilla, menos compleja.

La euforia también se ha ido: me siento tranquila y puedo disfrutar sin tener grandes expectativas de mí y/o de los otros. Me veo a menudo diciendo la verdad de lo que me pasa, de lo que pienso, de lo que siento.

Nunca volví a subir de peso como cuando tenía 21 años. Para mí es un indicador muy concreto el aprender a controlar mis impulsos de comer compulsivamente o de comer desordenadamente, que desde la adolescencia fue un tema muy difícil para mí. Ahora, en general, mantengo un peso y puedo regularme sola.

También me siento cada vez menos pesada: siempre me he sentido una persona agobiante, pegajosa, como una miel que no te puedes quitar fácilmente de encima, como una niña mimada que demanda todo el tiempo cariños, miradas y atención. Ahora me veo más ligera: ya no me siento permanentemente niña, sino que me veo deseando cosas de adulta, como por ejemplo el compromiso, la responsabilidad o el estar presente con otra persona sin el egoísmo acostumbrado de sacar ventaja.

Me veo comprendiendo las vidas de mis padres, veo que mi demanda hacia ellos ha disminuido también.

Me veo tomándome en serio: mi voz cuenta por ser una persona, no por ser maravillosa ni por salirme con la mía.

Me veo eligiendo situaciones en las que quiero involucrarme, en vez de caer en la compulsión de ofrecerme a cada instante para lograr seguir siendo la preferida.

Me pienso como una mujer, no como una adolescente eterna, y de este modo logro cuidarme mi salud.

Me siento mortal: antes no veía la muerte ni la finitud de mi vida. Ahora me veo tomando en cuenta que la vida se puede acabar en cualquier momento. En ocasiones se me olvida, pero cada vez se encuentra en mí más presente la idea de que la vida es finita.

La mayor diferencia que percibo es que ahora pienso y decido por mí misma. Me doy cuenta de que no tengo todo el control de mis relaciones, sino que las relaciones están vivas, tienen su propia dinámica y su evolución depende de los dos implicados o de todas las personas que la forman.

He entrado en el mundo de las mujeres adultas, las veo como iguales, y veo mi competitividad, mi complicidad, mi envidia y mi admiración hacia ellas.

Lo nuevo es también que hoy siento el cansancio, percibo la ausencia de euforia y de berrinches y presto atención a mi necesidad de vivir de manera ordenada.

He dejado de tratar a mi familia de origen como si fuera de mi propiedad, como si tuvieran que rendirme pleitesía.

He aprendido a comprometerme en una relación, a escuchar las críticas y defectos que tengo dentro de ella.

Reconozco mi pereza intelectual, mi ignorancia. Y siento el dolor emocional que ello me causa.

He aprendido a estar conmigo misma y a conocer también la satisfacción.

He aprendido a confiar en la ayuda, en el apoyo. Me ayudó identificar que la sensación de *ser maravillosa* es una pantalla ante toda la inseguridad que guardamos dentro, relacionada con el no saber ni siquiera qué queremos para nosotras mismas.

Hoy, es más fácil para mí sentirme hermanada con las personas, vivir la experiencia de que soy una más del montón, de que vamos todos en el mismo barco.

Y, por encima de todo, lo que más me ha servido para crecer es aceptar el error, el defecto, ver lo desatenta que puedo ser, identificar que estaba ensimismada, que actuaba siempre como un parásito, alimentándome de los demás para sentirme protegida, preferida y consentida por ellos.

Me ha servido desidealizar el mundo en el que he vivido, desidealizarme ante las personas, sentir el dolor, la desilusión, enfrentar la caída de las fantasías...

Me ha servido trabajar como psicoterapeuta, hacerme útil, servir para un propósito donde me he tenido que esforzar, tener una disciplina. Como psicoterapeuta, me ha servido vivir la experiencia de que los pacientes se vayan: cuando dejan el proceso, cuando ya no lo necesitan, cuando ya no me necesitan a mí...

Ha sido fundamental imponerme disciplinas, rutinas donde existen límites, donde no puedo hacer lo que me venga en gana. Algunos ejemplos son: asistir a psicoterapia durante los últimos diez años de forma ininterrumpida, mantener un orden en casa, organizar la comida; comer siempre a la misma hora, desayunar sin excepción, tomar siempre mis medicamentos; cumplir con los pagos de mis tarjetas de crédito a tiempo, sin endeudarme; cuidar mi automóvil (llevarlo al servicio de mantenimiento, ponerle gasolina, limpiarlo), cuidar de mi salud comiendo sano, no desvelarme, dormir la siesta, descansar, no atender todas las demandas de los que me rodean, dirigir un grupo de psicoterapia ininterrumpidamente durante los últimos ocho años, en el que me he tenido que comprometer a ofrecer un espacio de escucha y apoyo, además de preparar semana a semana lo que se va a trabajar, etcétera.

Todo lo anterior no era capaz de hacerlo hace diez años: vivía en un caos constante.

Dejo atrás una infancia idealizada, dejo atrás el ser condes-

cendiente conmigo misma en todo momento, dejo atrás el miedo a no gustar, el miedo a no encantar, dejo atrás el ser ineficiente.

Y dejo atrás mi expectativa de que satisfagan todos mis deseos, de querer ser única y especial; dejo atrás la expectativa de que mi familia sea como yo quiero que sea, el deseo de que me quieran como yo quiero que me quieran.

Si miro al pasado me veo prisionera de mi necesidad de verme linda y simpática la mayor parte del tiempo: vivía atrapada en mi compulsión de gustarles a todos, mi compulsión por regalar sin ver a los demás. También he dejado atrás el sentimiento de haber nacido en la familia equivocada y una sensación de sentirme esclava.

Ahora aflora una vida de sencillez, aflora una persona de 40 años que tiene una presencia de mujer, aflora el reconocer que existe la muerte, aflora el cansancio, el interés por aprender aspectos de la vida que me parecían complicadísimos, como la filosofía, la historia, la vida misma: en la actualidad me doy cuenta que no me interesaban porque no quería hacer el esfuerzo de aprender. También aflora una mejor organización con mi trabajo: he aprendido a manejar mi economía, a ahorrar, a optimizar mi trabajo, etcétera. Aflora también una mayor aceptación de mis padres: he conseguido aceptar mis orígenes. Y siento deseo por una vida satisfactoria, no por una maravillosa. Con todo ello, aflora el sabor de la libertad.

La psicoterapia ha sido determinante para ir elaborando los contenidos de mi vida, echando a andar la razón.

El doctor Claudio Naranjo me ayudó mucho sugiriéndome lecturas, y yo misma encontré algunas que marcaron mi autoconocimiento y me ayudaron a identificarme o diferenciarme en el proceso. Ejercitar la lectura, el análisis y la reflexión ha sido una manera de activar mi parte intelectual que tenía tan depreciada.

En mi proceso de psicoterapia, me ha sido muy útil trabajar con una mujer: el eneatipo dos suele tener una relación torcida con la madre, y reparentalizarme a través de mujeres psicoterapeutas se convirtió en un paso muy importante.

Conocer la admiración y lo divino a través de la música ha sido un ejercicio fundamental. La danza se ha convertido en una forma de tener acceso a la flexibilidad, la espontaneidad y la creatividad.

Si miro hacia adelante, a mi proceso futuro, quiero no anticiparme, no adelantarme, no hacerme ilusiones, seguir con el trabajo de construirme, sentirme cada vez más real, más sólida, más presente, sencilla, viendo las cosas por mí misma, confiando en la vida y en lo que puedo hacer.

Lo que he aprendido de mi proceso de crecimiento es que lo importante es no desesperar al sentirse sola, tener paciencia y saber basta con empezar a conocerse para sentirse uno acompañado.

Para un E2 conservación es importante darse cuenta de hasta qué punto sus relaciones son utilitarias: ver que siempre hay ventaja y trueque de conveniencias. El eneatipo dos usa y termina siendo usado por los demás, por lo que al final se queda con una sensación de objeto y/o de ver al otro como objeto.

Desde mi experiencia, le recomendaría a un E2 conservación resistirse a sus berrinches cuando somos confrontados por quienes nos quieren, aprendiendo a quedarse y dar la cara, a retroalimentar la relación con el otro. Es bueno asumir que quiere tener el control de sus relaciones, y asumir cómo su manipulación y sus mentiras quieren llevar al otro adonde el E2 quiere que vaya.

Sugiero que el E2 conservación vea el precio de su comportamiento infantil, lo que pierde cada vez que se comporta como un niño: cómo ese pequeño poder se convierte en una manera de denigrar su persona y de quedarse solo.

En la relación terapéutica, el E2 conservación es un paciente de inicio complaciente y muy afectuoso que intentará seducir al terapeuta con sus cariños infantiles y una gran idealización. Esta seducción servirá como señuelo para que el psicoterapeuta no lo confronte ni lo *maltrate*; buscará que el terapeuta se encariñe y sienta dificultad por tratarle como un adulto. A través de la falsa ternura, intentará *suavizar* la relación para que se traten como dos amigos, como cómplices: de este modo, su ego de 2 conservación permanecerá intacto.

En mi consulta he tenido contacto con pacientes E2 conservación. En todos los casos, fueron mujeres. Siempre me llaman la atención los motivos por los que dicen buscar ayuda psicológica: en algunos casos, cuando tienen problemas con su pareja, el conflicto radica en que la manipulación que han estado ejerciendo ya no les funciona, o bien han recibido algún ultimátum en este sentido. Así, suele haber un problema de límites con la pareja. Ello se traduce en que gastan el dinero familiar desordenadamente o a escondidas, no pueden cumplir acuerdos, se sienten victimizadas por la pareja sin ver su parte en el conflicto, etcétera. También suelen albergar el sentimiento de que siempre ofrecen más que la pareja: más sexo, más alegría, más tiempo, más dedicación... A menudo he visto grandes dificultades para diferenciarse de la familia de origen: se trata de pacientes que gastan energía, dinero y esfuerzos en que la familia se mueva y se comporte como el paciente desea, con el añadido de que el E2 conservación también suele tener dificultades para poner límites, por lo que, en muchos aspectos, la familia de origen acaba siendo más importante que su propia familia. A ello se añade el hecho de que no pueden soltar el control: necesitan ser protagonistas dentro de la familia de origen. Como madres, tienen dificultad para ser adultas y se comportan como niñas con sus hijos. Hay una gran

dificultad para ejercer la autoridad materna. He visto una gran identificación con la infancia de los niños y deseos de que vivan una vida totalmente ausente de dolor y sufrimiento.

Mientras se sienta en la luna de miel con su psicoterapeuta, el E2 conservación parecerá un excelente alumno, el más aplicado, el más afectuoso, pero en el momento en que esa ilusión desaparece, tiende a irse y buscarse a alguien nuevo que le mime, que le haga cariños y le trate como desea. Al dos conservación le conviene ser persuadido de que conozca qué se siente al dejar de ser infantil: el psicoterapeuta debe ser un agente que le inspire a probar la libertad de ser adulto, de poder decidir libremente sobre su vida y no ser esclavo de sus deseos y sus relaciones.

Otro aspecto importante para el E2 conservación es darse cuenta de que su narcisismo infantil es implacable. Para autorregularse, le es muy útil comprender que todo lo que hace está destinado a quedarse sin capacidad de valerse por sí mismo: aunque consigue protectores, generalmente se hace esclavo de ellos, en una relación utilitaria donde el E2 conservación se siente *privilegiado* al tiempo que reprime sus frustraciones y deseos personales, en una posición demasiado sospechosa para el crecimiento.

Por todo ello, es muy importante que le digan la verdad, que le confronten a pesar de su dulzura, esa falsa dulzura que solo es la fachada de un armazón de titanio contra el mundo *incómodo y hostil* que no desea ver ni reconocer.

Para transformarse, el E2 debe aceptar desafíos constructivos que le enseñen a exponerse al mundo adulto, de manera que pueda dar a cara al mundo con los recursos que realmente posee, no con lo que promete pero nunca cumple. Es preciso que conozca cómo sus caprichos no solo no le satisfacen, sino que alimentan su frustración. Necesita ver que, al ser infantil, se garan-

tiza la soledad en su vida. Y que, al no esforzarse, se paraliza en su inmadurez y, por lo tanto, se siente inútil.

En resumen, su camino pasa por conocer sus límites: esa exploración le ofrecerá una valiosísima experiencia de seguridad y contención.

Eneatipo III: la Vanidad

La Pasión Vanidad es la necesidad de falsificar el propio sí mismo, construyendo una imagen personal *presentable para el mundo*, con la expectativa de que esta sea aceptada, amada y confirmada.

Podríamos decir que el carácter Vanidad representa la construcción neurótica de esa parte de la humanidad que está obligada a manipularse a sí misma para mantener la relación afectiva (*falso sí mismo* de Winnicott).

Esta pasión lleva al E3 a transferir su carga energética a una acción funcional, a las expectativas del mundo externo; desarrolla una considerable capacidad de percibir lo que el contexto demanda, y se adapta a ello. La manipulación de sí mismo como «producto para la venta» se manifiesta en el plano estético tanto como en el de la eficiencia operativa; se forja así la ilusión de que esta transformación pueda ser identificada consigo mismo. Esta estrategia implica una desconexión de las propias emociones y necesidades; está sumergido en esta agotadora actividad a tal punto que llega a adaptar sus pensamientos y acciones a las del otro; se identifica con aquello que ha falsificado, creyendo en su falsa imagen (*fijación*) y perdiendo toda conexión con su verdad interior.

Con el fin de capturar la mirada del otro, une a la capacidad de transformarse la de ser atractivo en el plano sexual, pero su seducción se dirige más a responder al placer del otro que a la satisfacción del propio placer.

La pasión por la construcción de una imagen aceptable de sí subyace a la fuga de todo aquello que no está definido o no es concreto. Por lo tanto, la incertidumbre, las situaciones no concluidas, el misterio, la espera y la indefinición se transforman en motivo de angustia; toda *sombra* se percibe como destructiva de la imagen construida.

Durante la infancia aprendió a ser un hijo agradable, sonriente y complaciente para responder a las expectativas de una madre que en la mayor parte de los casos es demandante y fría, y que tiende a proyectar en el hijo las expectativas de su propia satisfacción narcisista. Sea por lo que se refiere al padre o a la madre, las personas con carácter tres cuentan que se han sentido como un *objeto bonito* para presentar al mundo, como una extensión de los padres.

En las relaciones demuestran hiperadaptación y miedo al conflicto; en su afán por *hacer* se separan de su mundo interior y también del mundo interior del otro.

E3 Social: Prestigio

Para la pasión distintiva del E3 social, Ichazo propuso el término *prestigio*: podemos decir que el tres social es alguien que tiene la pasión de brillar —no solo a través del trabajo, sino también en la manera de presentarse ante los demás. Es como si tuviese un departamento de propaganda intrapsíquico. Al llevar el afán de prestigio, entendido como una pasión por el reconocimiento social, a una necesidad de aplauso de todos y no solo de algunos, consume una energía excesiva que, naturalmente, interfiere con la acción espontánea.

Ninguno de los subtipos del E3 está descrito en el DSM-IV, lo que seguramente refleja el hecho de que los rasgos correspondientes, orientados hacia el buen desempeño, la practicidad y el éxito, son idealizados por la cultura moderna, en la que se puede decir que el tres social, en particular, se haya vuelto la personalidad modal del mundo secular y tecnocrático.

El E3 social es el más camaleónico de los subtipos del tres. También es el más vanidoso de los vanidosos. Respecto a los otros E3, es un carácter fuerte y reactivo, amante del poder, incluso si lo gestiona no directamente, sino a través de las personas a quienes secunda.

La transformación en el E3 social por Eustaquio García Vallés

Si, tal como Claudio dice, el viaje que nos va transformando no es tanto para arriba sino para adelante y para abajo, el proceso en el tres social pasa por ir más allá de la forma externa, mas allá de la valoración del otro, para poder mirar lo que no hemos mostrado, aquello que hemos negado y valorado negativamente de nosotros, y aquello que hemos identificado como ajeno a nuestro yo ideal[1].

El proceso de transformación suele comenzar con el sentimiento de insatisfacción de lo obtenido y que nos mantiene perdidos, con una gran desconexión interna y con una crisis de objetivos en la vida.

Mediante el trabajo personal, vamos entrando en la búsqueda y recuperación de lo rechazado. Aprendemos que lo descubierto es nuestro y para nosotros, más que para conseguir un nuevo triunfo que mostrar al mundo. Hemos de caminar sobre la incertidumbre, lo que implica perdernos, perdernos para asumir el cambio, habitando un desorden —fruto de una dosis de locura— para poder reconocer lo más auténtico de nosotros.

También pasa por manifestar lo que no somos ni sabemos, abriendo así un espacio interior cada vez más amplio y más libre. Finalmente, aquello reencontrado y valorado como nuestro también empieza a perder peso, lo que implica un trato más suave y menos exigente para con nosotros, pudiendo así conectar con la confianza y la conciencia hacia lo nuevo, dejándonos estar, dejándonos percibir lo que va llegando, lo que Dios nos trae.

1. Jacques Lacan (1978).

Vamos a describir cómo han sido los comienzos del viaje, para después señalar qué va quedando atrás y qué aparece como nuevo, y llegar a imaginar cómo seríamos en plenitud. Por último, añadiremos algún consejo a colegas y amigos que sirva de ayuda para comprender cómo somos.

Nuestra personalidad antes del viaje

La escena original, al menos aquella en la que uno recuerda cómo se fijó el rasgo, aquel momento en que la angustia del niño abandonado[2] encuentra una vía de salida, en el eneatipo tres social está marcada por la experiencia de la mirada: una mirada que nos devuelve a un paraíso perdido, a un bienestar, pero que, a partir de ese momento, nos falsea para siempre. Había que encontrar algo que mostrar, algo que me diera un lugar, algo que satisficiera a mis padres, de modo que recibiera una especie de soporte en forma de mirada, no por quien era, sino por lo que mostraba.

Algunos testimonios lo expresan de forma muy clara:

«"¡Mira qué lista que es mi niña, pero si ya lee y solo tiene tres años!", me decían. Y yo, agarrada a la falda de mamá, sin un brazo que me tomara, me convertía en su paño de lágrimas, y le decía: "venga, mamá, no llores"».

«"Pero no podéis imaginar lo bien que mi niña dobla la ropita", me decía mi madre».

«Cuando tenía cinco o seis años me preguntaron: "¿Y tú, mi niña, qué vas a ser de grande?" Vivíamos en una casa humilde, y

2. K. Kerényi, Carl G Jung: *Introducción a la esencia de la mitología. El mito del niño divino* (Siruela, 2004).

yo daba vueltas con mi vestidito rojo en la noria del parque, y todo giraba y giraba en una letanía alrededor del hierro. Y me vino responder: "¡Yo voy a tener dinero para arreglar esta casa y dejarla bonita, y tener una nevera! ¡Cuando sea mayor voy a tener éxito!" Y ahí, cuando sentí que así sería, me quedé tranquila».

«A mí me enseñaban de niño como un trofeo: "Pero qué bonito que es mi niño, es rubito, guapo como un angelito"».

Antes de empezar el proceso consciente de transformación, los tres sociales tenemos la mirada puesta en la obtención del éxito social; este es nuestro motor, la búsqueda de una posición social de *prestigio* en el entorno donde nos movemos, donde podemos brillar y ser admirados y donde casi siempre lo conseguimos. Creamos con facilidad una red de personas cuya función básica es la de ser admirados por los amigos, por los profesores, por los jefes, por los alumnos, por los pacientes…

Deseamos ser el centro de atención y de la mirada de quien admiramos, y desplegamos todas nuestras capacidades de seducción para lograrlo, que varían en función de las distintas valoraciones que biográficamente hayan sido reforzadas. Para algunos se trata de mostrar la inteligencia, la cultura, la clase; mostramos cuanto sabemos y qué carreras universitarias tenemos. Otros mostramos los símbolos materiales de estatus social: tener una casa bonita, un coche que arrebate la mirada, ropa, relojes, etc. Otros, el cuerpo y la cara, ser lindos, saber bailar…

Con todo este despliegue obtenemos una mirada de reconocimiento, pero no a nosotros, sino a esa figura que hemos sostenido durante tantos años con esfuerzo y con gran sentimiento de vacío. Sabemos vender y llamar la atención con una clara adecuación al medio en el que estemos. Pero por dentro no nos hallamos: en medio de tantos papeles que representamos no sabemos qué sentimos ni quiénes somos.

«Yo no era auténtica: lo que yo creía que eran mis sentimientos, mis emociones, no eran reales, y yo quería ser auténtica pero no lo lograba. Quería decir la verdad y no sabía cuál era mi verdad. Esto es muy desesperante, preguntarme qué es lo que siento, y no saberlo, o qué es lo que pienso, qué quiero, y ver que tampoco lo sé. Esto, en contraposición con una personalidad en la que aparezco muy estructurada, aparentemente muy clara, en la que sí sé lo que quiero, lo hago y lo impongo. Durante muchos años he creído que siempre sabía lo que quería: este era mi delirio».

La adecuación a cada medio nos acartona, nos enfría y nos congela. Sin embargo, creemos estar siempre bien. Simplemente, funcionamos en el mundo y funcionamos bien, con eficacia, impaciencia, responsabilidad, de manera competitiva, sin enterarnos de lo que sucede dentro.

Para llenar el vacío reforzamos nuestra ceguera en el hacer: siempre procuramos estar ocupados, negándonos a parar para no tomar conciencia de lo perdidos que estamos. Nos podemos convertir en máquinas de trabajo y producción, con un talante exigente y a veces autoritario, pero vestido de simpatía y de buen humor, donde el otro no es persona sino un instrumento de nuestro objetivo. Como señala Montaigne,[3] no solemos hacer nada por alguien, a quien solo hacemos algo mientras estamos haciendo otra cosa.

Cuando obtenemos admiración en el trabajo, nos expandemos:

«Conforme más gente me aprueba y me aplaude, más me expando, más logro dominar y más logro controlar. Aquí se manifiesta nuestra locura: buscamos sentirnos sostenidos por las

3. Montaigne, (1533-1592). *Sobre la vanidad y otros ensayos*. Valdemar, 2000.

personas mediante la admiración y el aplauso. La admiración es la base que nos sostiene y nos aleja de la vivencia de ese niño o niña pequeña que se siente triste, sola, y abandonada. La escena temida es no valer, no tener dinero, ser pobres o no tener éxito en nuestra profesión. Esa escena nos pone en contacto con el abandono y el dolor.

»Por tanto, nos podemos hundir ante la posibilidad de sentirnos cuestionados. La reacción es congelarnos y esperar. Lo que duele no se muestra: se cobra fríamente con distancia y desinterés, mediante una venganza sibilina, sin conciencia alguna del dolor».

La conciencia del proceso: qué surge como nuevo

¿A dónde vas a perderte?[4] Estamos perdidos sin reconocer lo que de verdad sentimos. Nos agarramos a la superficialidad, a aquello que se ve y que se valora socialmente, mirando al otro, a su aprobación y a la costumbre, adaptándonos constantemente a las circunstancias ajenas. Realizamos y expresamos solo lo que consideramos correcto y adecuado y lo tomamos como certeza, huyendo así de nuestra herida.

En el proceso de caída[5] lo que se abre es un sentimiento de mucho dolor, un dolor muy grande al ver la falta de conexión, ocupada por el deseo de agradar a los otros. Se trata de un sentimiento de vacío desenmascarado al ver solo vanidad. Una náusea

4. Virgilio, *Eneida*, V,5,166.
5. Nietzche: «¿No nos roza el soplo del vacío, no estamos cayendo hacia atrás, hacia un lado, hacia delante?» La Gaya Ciencia, Madrid, 1988.

que brota al ver lo vanas que resultan nuestras acciones, lo inútiles que son, lo superficiales que somos. Buscamos cosas o situaciones impresionantes hasta que empezamos a darnos cuenta de que lo impresionante es aquello que no lo es, aquello que nos serena. Así, los deseos que antes llenaban todo el espectro se empiezan a romper.

Cuando nos descubrimos, sentimos vergüenza por ser así y temor a que se enteren, a romper nuestra buena imagen ante quien nos importa. ¡Qué horror si se enteran! «Nunca voy a poder salir de aquí».

En el proceso, enseguida se activa el mecanismo de modificarnos, de adecuarnos ahora a lo sano, a lo correcto, y de pronto nos dicen: ¡qué cambiado estás! Pero claro, seguimos atrapados en el mismo circuito, intentando perfeccionarlo y ponerlo a nuestro servicio.

Lo sano siempre pasa por asumir lo que soy, lo que es, lo que surge de lo propio; mirar la falta y habitarla en lugar de taparla con el hacer o el demostrar.

En nosotros, lo sano pasa por conocer nuestro fracaso, nuestra mentira, conocer lo que mostramos y no somos, y comprobar que no nos morimos por ello, que podemos sostenernos. Pasa también por mirar nuestra ambición, haciendo solo lo que realmente podemos hacer. El contacto con el cuerpo es nuestro barómetro: cabe estar atentos al malestar y a la capacidad de expresarlo por encima del temor al rechazo y a la inadecuación. Mostrar lo no correcto, lo desagradable, confiado en lo espontáneo y sin ser tomados por la emoción para buscar la rentabilidad del acto. Cuando conseguimos apropiarnos de esto, aparece la risa, la calma, la paz.

Nos sanamos poniendo y aceptando límites, diciendo ¡no! cuando es lo que sentimos y reconociendo lo que nos expande,

como quedarnos con lo cotidiano, disfrutar de lo que hay: un paseo, un disfrute sencillo, lo que nos desarrolla, lo que nos alienta a poner en juego nuestra cooperación y capacidad de contagio.

Frente a la necesidad de aplauso, aparece la necesidad de la pausa, que nos permite contactar con nosotros. Aunque no desaparece, pierde peso la necesidad del éxito, y va naciendo una cierta renuncia, un comedimiento que ya no es adecuación. Qué sano es podernos decir y reconocer: esto es para mí y me lo quedo sin testigos externos. El motor del éxito pierde fuerza pero no se extingue: podemos reconocerlo cada vez más y también cada vez nos castigamos menos por ser así.

La transformación pasa por la autodenuncia, atenta a no ser usada, sino compartida como experiencia dolorosa y sanadora simultáneamente en la medida en que esta experiencia me conecta con lo auténtico de mí. Observar cómo desprecio, cómo halago, cómo llamo la atención, cómo manipulo sin pedir directamente lo que necesito, en definitiva, cómo tapo mi mala imagen, me permite ahora denunciarme.

Las experiencias de autenticidad nos van reforzando y nos alejan de un sentimiento de falsedad, de sentirnos indignos, que se apoya en un «valgo porque hago», y en su lugar aparece un «valgo porque existo», lo que nos hace sentirnos dignos de nosotros y nos conecta con la ternura y el perdón, que ayudan a derretir el iceberg que se formó en el corazón. Para nosotros, una buena afirmación curativa es: «yo me respeto lo que siento».

La soledad después de la caída aparece no como lo temido sino como el espacio necesario para estar presente, para conocerse: ya no huimos del vacío, el vacío se convierte en el espacio para estar presente y mirar.

En esta etapa reconocemos la importancia de la relación de intimidad, aprendemos a ser alguien que necesita del otro y que es necesario para el otro. Aprendemos a compartir nuestro tiempo: ahora podemos soltar más y hacer menos: «ver que el otro necesita del afecto como yo me hace más suave, menos exigente con el otro y también conmigo».

Pero, sin duda, lo que surge como nuevo, lo que se nos abre en el proceso, es el encuentro con la vida, con lo grande, con lo espiritual, con Dios. Como en todo proceso de transformación, acercarse a nuestros padres, mirando quiénes han sido, qué hemos necesitado y qué llevamos de ellos, qué nos han podido dar y qué no, los hace y nos hace grandes, y esto nos permite acceder a vivencias antes no imaginadas.

Desde ahí, vivo la apertura espiritual como experiencia que me lleva a lo humano, al encuentro real con el otro, reconociendo que cualquier persona en el mundo puede enseñarme. Lo espiritual se revela como el encuentro con el espacio interno que nos saca de las certidumbres ligadas al control y nos lleva más allá del dolor y la pérdida, a un espacio de encuentro y reconocimiento. Lo que nos permite dejar atrás la soberbia de vivirnos como únicos, separados del resto.

Lo espiritual se revela también como fuerza para transitar el sufrimiento cuando lo único que aparece en nuestra vida es un desesperanzado: «esto es ego, esto es ego, esto es ego», hasta que en un momento dado sobreviene la calma. Ese *alien* que llevamos dentro vuelve a salir una y otra vez, y la única posibilidad de reconciliación con él consiste en darle un sitio, ya que solo desde ese sitio encontramos calma cuando lo reconocemos y nos sabemos incapaces de aniquilarlo. También, cada vez nos sentimos menos asustados con ese *alien*: como en la película, ya sabemos cuándo va a salir, ya sea en el segundo o en el octavo pasajero.

Estar perdido, dudar, deja de ser algo a ocultar, sino que se convierte en una parte fundamental del proceso que nos permite encontrarnos. Ya no es algo a evitar, sino que va a formar parte de nuestro viaje. Como en la carta del Tarot, el Ermitaño no ve más allá de aquel lugar que alumbra su luz.

¿Cómo sería alcanzar la plenitud del desarrollo?

¿Cómo sería reparar totalmente esa falta, esa herida original de amor, y superar las estrategias como la falsa modestia y reencontrar el entusiasmo espontáneo y disfrutar riéndome de las cosas, y participar sin miedo a cortarme para no mostrar lo que soy? Quería recordar el mandato de Delfos:

> Mirad en vosotros, conoceos, tomaos apego a vosotros mismos; os escucháis, os respondéis; concentraos, resistid; os traicionan, os dispersan, os ocultan a vosotros mismos. ¿No ves que este mundo mantiene toda su visión encogida hacia dentro y sus ojos abiertos para contemplarse a sí mismo? Para ti se trata siempre de vanidad, dentro o fuera, pero es menos vanidad cuanto menos extendida está. Cada criatura se estudia antes que nada y tiene, según sus necesidades unos límites adecuados a sus esfuerzos y sus deseos. No hay ninguna tan vacía y tan necesitada como tú, que abarcas el universo; tú eres el que escruta sin conocimiento, el magistrado sin jurisdicción y, después de todo, el bufón de la farsa.[6]

Desarrollarse supone un nivel de aceptación, de no juicio, de no manipulación, de no negación, sin haber perdido el humor y gozando de una cierta alegría de vivir.

6. Montaigne, *Sobre la vanidad y otros ensayos*, Valdemar, 2000, p. 93.

En la plenitud, nos encontraríamos con un ser muy libre, estaríamos ante una persona atenta a ella y no a lo que esperan de ella, que asume su impulso de falsedad y que, con su capacidad de sacar a relucir al bufón que lleva dentro, puede ir más allá de su imagen y mostrar su corazón, su dificultad, su mal humor, su necesidad, su dolor.

En la medida en que el impulso narcisista baja y pierde peso, frente a la competitividad caracterial aparece una necesidad de colaboración; la autoestima deja de estar apoyada en el elogio materno y pasa a reconocer y a abrirse al presente y a sentir alegría por estar aquí, por vivir, haciendo las cosas sencillas de la vida con más calma.

Un ego tres social realizado estaría en contacto con un amor que ya no sería solo un amor admirativo, permanente referencia en su propia búsqueda de admiración y de reconocimiento, sino que alcanzaría seguramente un equilibrio entre los tres amores.

Estaríamos ante una persona que ampliaría el amor instintivo y maternal que le vincula no ya a los otros, sino al otro; un amor que le permitiría entregarse mas allá de la seducción y que, superando su sentimiento de haber sido instrumentalizado o no respetado, pasaría de una experiencia de utilitarismo a una experiencia de entrega real en el encuentro con el amado, sin intentar dominarlo, mirando de frente sus carencias sin buscar en el otro la manera de taparlas, y que además le permitiera encontrar su sensibilidad y emocionalidad.

Poder estar con otros seres humanos de manera más paritaria, escuchando, transmitiendo, creando cosas lindas, sería también una consecuencia del desarrollo, de modo que el tres social pasaría de mirar para controlar a mirar para descubrir, como un niño que al mirar descubre los sonidos, el espacio, los perfumes,

que deja atrás lo funcional y que vive por sí mismo, sin obsesionarse con ser útil.

Cómo ayudar a comprender

Ayudar a un ego tres, al igual que a cualquier otro, no supone indicarle el camino sino acompañarlo, y en ello ayuda sentir si el amor está presente: con la tranquilidad de su compañía, uno puede ir hasta el fondo. El amor es la panacea, la medicina universal. Si está el amor, no está el miedo y se puede trabajar a fondo, porque es el campo donde se puede ser sin que haya juicio, sin pasar por la máquina de anular personas.

Claro está que el proceso es continuo y permanente. El ego siempre aparece y, en este sentido, nos hermana a todos. Es difícil acompañar sin dejar el ego a lado sin quedarse atascado, pero aún así podemos acompañar, con miedo, con inseguridad, con errores que también nos pueden servir para ayudar, pues lo más importante es acompañar desde lo verdadero.

El tres social necesita reconocer su verdad y para ello nos ayuda el contacto real, más allá de los automatismos, donde lo importante no es conseguir resultados sino aprender a sentirse bien siendo lo que se es y tomando conciencia de la orientación al mundo externo como compulsión disfrazada de placer. Es necesario tomar conciencia de la fragilidad pero no es preciso identificarse con ella para no meterla en el circuito del uso.

Uno puede ayudar a comprender al otro a través de la presencia:[7] estar presente con lo que hay, poniendo la atención a lo que va sucediendo, sin más pistas a las que podamos agarrar-

7. E. Tolle: *Un nuevo mundo ahora.* Debolsillo, 2008, pág. 177.

nos, tomándonos solo a nosotros mismos, como en los aviones, cuando, ante una despresurización, te dicen que primero debes colocarte la máscara, respirar, y solo después ayudar al otro con su dificultad. En este sentido, una compañera de rasgo tuvo un sueño revelador: «Ella se despertaba porque alguien la cogía del brazo diciéndole: ¡alguien me mandó que te encontrase! Y, mirando el rostro de esa persona, descubrí que era yo misma».

Ayudar a estar presentes con lo que hay, atravesando el vacío y la soledad, sin hacer nada, nos lleva directamente a crecer, a soltar amarras y a experimentar lo que somos.

También ayuda tomar conciencia del miedo, del miedo de ser, de soltarse, de ser inadecuado, egoísta, acercándose a lo espontáneo, a lo no controlado.

Nos ayuda que nos acompañen a descubrir nuestra necesidad real más allá del ideal, y esto pasa por contactar con las emociones rechazadas: rabia, vergüenza, envidia, para llegar al dolor que las sostiene y vivirlo de frente delante de una persona y validarse.

Por último, podemos desenmascarar al ego con un contacto real con el otro que nos ayude a experimentar el silencio y a reconocer lo que sucede en nuestro interior sin necesidad de hacer nada. Todo ello, no desde una voluntad aniquiladora, sino desde un encuentro más paciente, más sereno y más amoroso con nosotros.

E3 Sexual: Atractividad

Para la pasión del tres sexual, Ichazo usaba las palabras *masculinidad* o *feminidad*, dependiendo del caso. Más bien, yo solía explicarlo como un intento excesivo de amoldarse a las imágenes culturales (tal vez hollywoodienses) de lo masculino y femenino. Hoy en día me parece que la patología fundamental de estas personas radica en que, en vez de actuar desde una libertad instintiva, ponen toda su pasión en la sed de amor y en la correspondiente seducción a través de la complacencia o la imagen que se supone atractiva y excitante. El resultado de ello es que la mujer, al estar demasiado pendiente de agradarle al hombre, pierde su capacidad de goce. También se agrega a este carácter cierta pasión por la familia que, a pesar de no aparecer como un defecto, encarna una necesidad exagerada de complacer que perpetúa la autoenajenación.

De los tres subtipos, el sexual es el más dependiente. No suele mostrar agresividad y no tolera ser rechazado. Su seducción tiene la finalidad de ser acogido y confirmado, confundiendo el valor de sí mismo con la atractividad de su cuerpo.

La transformación en el E3 sexual por Lorena García de las Bayonas

Este trabajo ha sido posible gracias a un equipo que pasó tres años colaborando conmigo en una investigación sobre el subtipo tres sexual que nos propuso Claudio Naranjo. El equipo está formado por las siguientes personas: Anik Billard, Mario Jiménez, Rosa Morales, Yolanda Catalán, Bettina Deuster, María Guerrero Escusa y Axier Ariznabarreta. Hay otras personas a las que he entrevistado específicamente para esta ponencia y que han aportado sus testimonios. Ellas son: Lolique Lorente, Isabel Serrano, Debora Ganc y Kornelia Dietrich.

Los intertítulos corresponden a preguntas realizadas por Claudio Naranjo, que sirven como guía para la redacción de este texto.

Al acercarse a la sanación del carácter, un tres sexual se ve libre para ser, para sentir y para expresarse auténticamente, sin estar aprisionado por la imagen física bonita, pudiendo incluso estar feo y mostrar lo feo de su vida, como por ejemplo lo doloroso, el enfado, la tristeza, los celos, la envidia, el resentimiento y todo lo que considera que es vergonzoso o que le hace perder el control. De este modo, queda libre para poder equivocarse sin ese temor a que le dejen de querer. También queda atrás la dependencia de la mirada de aprobación y amor de los otros, sobre todo de la pareja, resultante de la carencia de amor hacia sí mismo. Lo que queda es un sentido más real de amor hacia sí, con el que puede sentir un mayor calor adentro tras pasar el infierno de atravesar el congelamiento interno y la incapacidad para amar.

«Comprendo como mi ego me autodestruía y no me dejaba encontrarme con el amor. Ahora, en esta etapa de la vida, el amor es sobre todo el amor que puedo sentir por mí misma, conociéndome realmente y teniéndome en cuenta. Ahí todo em-

pieza a ser más verdadero. El amor no es una meta ni una tarea, ni un logro, ni una conquista».

Al sanarse, un E3 sexual también se ve más relajado y despreocupado: suelta la compulsión de hacer para tener todo bajo control y que le quieran. Con la mirada puesta hacia dentro y no tanto hacia fuera, puede ver la diferencia entre lo que siente y necesita verdaderamente y el autoengaño. De este modo, se vuelve más fuerte y adulto y desaparece esta sensación de fragilidad del tipo: «mejor no tocarle, a ver si se va a romper». También vuelve más independiente, sabiendo que puede sobrevivir —incluso a veces mejor— sin una pareja, y sintiéndose querido y valorado por quién es, no por lo que hace.

La sanación también pasa por encontrar la libertad para poder gozar del sexo sin ser un mero objeto para que el otro goce, al poder soltar el control y estar menos pendiente de su imagen, que no le permite sentir placer y en muchos casos llegar al orgasmo.

«Después del trabajo conmigo me he abierto mucho en la sexualidad y también soy más consciente de lo que quiero y no quiero y me permito más el placer. En mi vida he usado la sexualidad muchas veces con otros fines: lograr cariño, admiración, reconocimiento, sentirme cerca, para agradecer o como una forma de manipular, como premio o castigo. También para mantener mi relación de pareja estable. Muchas veces sin contacto conmigo ni con el otro, solo para complacer, para arreglar o para evitar problemas. Conforme he tenido mayor contacto conmigo y con mi cuerpo ha habido etapas de no querer nada de sexo o al revés, de mucha excitación. Me gusta tener el control en la sexualidad. Me doy cuenta de que algo se desbloqueó a nivel sexual, ahora siento mucha energía, estoy muy abierta, disfrutando y sintiendo mucho placer y en mayor conexión conmigo y

con el otro. El movimiento y el trabajo corporal influyeron mucho en esto».

La mujer E3 sexual en proceso de sanación se ve aprendiendo a vivir sin la necesidad de la mirada y el reconocimiento del hombre, relacionada con el hecho de que vivió algún tipo de ausencia de padre; para el hombre, se trataría, asimismo, de la necesidad de la mirada de la mujer; una necesidad infantil y narcisista que busca el aplauso constante y que le va dejando cada vez más vacío, pues sus relaciones amorosas se basan en hacer para que el otro le aplauda. Muchas veces, el conquistar ese aplauso se hace muy difícil y viene una gran frustración que le deja con una infelicidad permanente en su vida en pareja.

Un tres sexual sanado toma conciencia del autoengaño y de la falsedad en las relaciones amorosas. El desenmascarar esa imagen de ser *bueno* y *perfecto* para ser amado, y darse cuenta de su dificultad para amar, supone una de las sombras más grandes para el 3 sexual, ya que siempre ha creído que tenía una gran capacidad para amar. Sin embargo, el narcisismo subyacente supone una frivolidad y una falsedad con el amor, como se puede observar en el siguiente texto, procedente de la novela *Bella del Señor*, de Albert Cohen, cuya protagonista acaba de tener un encuentro con su amante y se queda sola:

> Al regresar al saloncito, se dirigió hacia el espejo para no estar sola. Hizo una reverencia ante el espejo a la Bella del Señor, ensayó caras para comprobar qué aspecto había ofrecido ante él al final de aquella noche, imaginó una vez más que era él mirándola, se hizo la suplicante, alargó los labios, se felicitó. Nada mal, nada mal. Pero con palabras se comprendería mejor. Tu mujer, soy tu mujer, le dijo al espejito, estática, sinceramente emocionada. Sí, realmente buena la expresión, había debido de parecerle estupenda. Y durante los besos de gran pasión, los besos submarinos, ¿qué pinta tenía, con los ojos cerrados? Abrió la boca, cerró el ojo izquierdo, se miró con el ojo derecho. Difí-

cil darse cuenta. La impresión de pasmo desaparecía, quedaba como tuerta. Lástima, nunca sabré qué cara pongo durante la operación. Qué horror, digo operación, y hace un instante con él la cosa iba tan en serio. En definitiva, para ver cómo soy durante los besos interiores, no tengo más que cerrar casi completamente los ojos y mirar de reojo a través de las pestañas. Aunque no, lo cierto es que no merece la pena, porque durante esos instantes su cabeza está tan pegada a la mía que no puede verme, así que carece del menor interés.

¿Cuál sería la motivación para que un tres sexual entre en un proceso terapéutico?

Si se mira internamente un poco, el tres sexual se dará cuenta de que siente una tristeza que siempre ha estado allí. Lo que ocurre es que, al no expresarla y estar constantemente preocupado por no mostrarla, ni siquiera se la muestra a sí mismo.

La motivación que un tres sexual encuentra para comenzar una terapia tiene que ver, al principio, con el hecho de que alguien que admira le ha hablado de las virtudes del proceso y le ha dicho que lo puede necesitar.

El tres sexual también puede darse cuenta de que ha tenido una vida dura. Digo pensar porque quizás haya estado desconectado de su tragedia personal hasta que cuenta algo de su vida o de su infancia y alguien le devuelve lo trágico de la experiencia. Otro motivo para entrar en el proceso es, sencillamente, que el mundo terapéutico está de moda y quizás todo el mundo a su alrededor esté haciendo terapia, por lo que comenzará un proceso para quedar bien con alguien o por no quedarse fuera y sentirse como un bicho raro.

Raramente, la motivación puede estar en sentir la necesidad de transformación, algo que puede llevar tiempo en el proceso

debido a la desconexión tan grande que acostumbra a sufrir el tres sexual, y también porque mostrar la necesidad es dejar caer una parte de la máscara y enseñar algo que se considera muy feo y que ha estado muy prohibido. Quizás pueda sentirse una persona muy frágil y triste, pero no lo muestra, o lo embellece para utilizarlo como arma de seducción.

Donde quizás sienta claramente la necesidad de introspección suele ser tras una separación. En ese caso, seguramente se conectará con un dolor primitivo que tiene que ver con revivir un abandono del padre o de la madre.

Para el tres sexual, una separación es su peor pesadilla: es mejor morir que separarse, parece pensar, o imagina que ello es lo más parecido a la muerte. Ante una separación, puede incluso experimentar pensamientos de suicidio y empezar a consumir drogas para ahogar el sufrimiento. Le teme mucho al dolor y, cuando entra en él, la sensación es que nunca va a salir, por muchas veces que haya entrado y salido antes. También puede dejar la terapia rápidamente cuando aparece otro amor, ya que suele encadenar uno con otro para no vivir el dolor de la separación y es asombroso cómo puede llegar a desconectarse rápidamente del amor anterior.

«Mi vida giraba alrededor de las parejas que he tenido. Desde niña tenía la idea de encontrar la felicidad a través de una pareja amorosa. Un día me iba encontrar un príncipe que me despertara con su amor para ser feliz hasta el fin de mi vida. Eso ya habla de la desconexión profunda y del adormecimiento del ser, que pretendía encontrar a través del otro... Desde que tenía 16 años nunca he estado sin una relación amorosa. Para poder salir de una me buscaba otra».

Existen preguntas que acercan a las personas a conectar con sí mismas. ¿Qué sientes? ¿Qué necesitas? ¿Qué quieres o qué bus-

cas en la terapia? Ante tales cuestiones, el tres sexual entrará en contacto con su vacío y con la falta de identidad, con no saber quién es y con el darse cuenta de que, si no es a través del otro, no tiene una mirada de sí. También es posible que entre en contacto con una gran fragilidad a través del vacío, o que empiece a llorar lo no llorado en años sin saber nombrar lo que le pasa, al darse cuenta de que no tuvo un espacio ni fue visto ni amado en esencia, sino que era un niño que hacía cosas para que le quisieran.

«Lo primero que comprendí en mi terapia es que no sabía qué sentía, me costaba mucho conectar con mis sentimientos, me sentía desconcertada y angustiada al darme cuenta de mi gran desconexión. Me encontré con el vacío que había detrás de mi apariencia. Sin ella y sin los recursos que usaba para mantenerla, no había nada, solo un espacio agónico».

El E3 sexual siente y vive una prisión permanente. Vive ahogado por la vanidad, y este ahogo le lleva a querer pasar desapercibido y a ser hipertímido por miedo a decir o hacer lo incorrecto. La necesidad de liberarse de esto es lo que le puede motivar también a hacer terapia cuando tiene más conciencia de sí.

¿Qué es lo que va quedando atrás?

En el proceso de transformación, queda atrás la desconexión emocional, sexual y física. El miedo a la intimidad real. La dependencia del amor y el autoengaño con el amor. Queda atrás la sed de amar y ser amado, y la frivolidad aparejada a buscar y conquistar este tipo de relaciones. El poner toda la energía en la seducción o en la conquista y en complacer al otro. La dependencia del reconocimiento y del aplauso en la pareja.

«He dejado atrás la creencia de que se llega a la felicidad me-

diante el esfuerzo y cumpliendo metas, la creencia de que esta vida me la tengo que ganar. He dejado atrás expectativas hacia la vida, ideales, fantasías infantiles. He dejado atrás mi parte demasiado buena: prefiero decepcionar a alguien que traicionarme a mí».

El miedo a la confrontación también se deja atrás, así como el autoengaño que va unido a lo que se cuenta a sí mismo para no confrontar. Por fin, se atreve a vivir el conflicto y a sostenerlo, algo tan temido y difícil para el E3 sexual.

Recomendaciones terapéuticas

Lo primero que un tres sexual necesita para entrar en un proceso terapéutico profundo es poder confiar plenamente en el terapeuta para poder salir de la seducción y de la imagen. Necesita sentir la incondicionalidad del terapeuta, si no, el miedo a no gustar, a no ser adecuado, a no hacerlo bien, le conducirá inevitablemente a la seducción y al autoengaño.

Favorece el proceso el hecho de que el terapeuta no se muestre ambiguo en lo referente a la seducción. Existe el riesgo de quedarse demasiado tiempo en la seducción si el terapeuta es susceptible de ser seducido o no conoce el eneagrama de la personalidad. El autoengaño puede llegar a ser contagioso. Con el autoengaño y la seducción, también existe el peligro de que acabe manejando la terapia el paciente y de que no llegue a entregarse al ver que se repite lo de siempre en su vida, en lo referente a lo relacional: sentirse una persona objeto, tan solo vista por sus encantos y belleza, y no por su esencia, que es lo que realmente necesita.

Una vez que logra atravesar la primera capa de seducción y despliegue de sus encantos en la terapia, el paciente tres sexual conectará con el vacío de no saber quién es si no es a través del

otro. En ese punto comenzará a vivir un conflicto por sentirse muy perdido que a veces le puede resultar insoportable. Si siente el cariño y el apoyo incondicional de su terapeuta lo podrá atravesar, si no, puede ser que no resista el proceso. Una vez atravesado ese vacío, puede empezar a ver el autoengaño en el que ha vivido toda su vida. Puede darse cuenta de que su vida es una gran mentira que ha construido por el hambre al amor y a ser admirado, no por una necesidad auténtica ni por un amor verdadero.

«Llegué a terapia con una gran confusión interna y físicamente agotada, enredada en una relación de maltrato sin poder salir ni reconocerlo. Después de 15 años desperté y el sueño idílico se había convertido en una pesadilla y en una cárcel. Vi que mi vida realmente no me gustaba y que estaba enormemente cansada de sacrificarme y sentirme muerta en vida».

Para que empiece a valorar su esencia, la persona necesita primero conocerla, y aquí el terapeuta debe tener mucha paciencia. También debe tener cuidado con caer en la trampa, por sentirse seducido, de empezar por hacerle un diagnóstico al paciente. Es importantísimo que el paciente llegue solo a sus propias conclusiones y pueda verse a sí mismo, claro que con la ayuda del terapeuta. Con un diagnóstico externo nunca va a poder verse de verdad y se convertirá a sí mismo en ese diagnóstico por su capacidad camaleónica, con lo que entrará en el juego del autoengaño de nuevo.

El tres sexual siente internamente que no tiene nada que decir: si se mira hacia dentro suele ver nada, solo vacío. Por ahí empieza su curación. Poder tener a alguien delante que valore su mirada y que pueda sostener y permanecer en ese vacío para acompañar al paciente es muy importante para luego poder ayudar a nombrar lo que el paciente aún no sabe nombrar.

Para una mujer que empieza a tomar contacto con la terapia,

puede ser mejor que busque a una terapeuta mujer, ya que quizás pueda estar todavía demasiado ciega como para darse cuenta de su poder de seducción, y si le ponen delante la ocasión de seducir al terapeuta, puede ser que no lo resista.

Es importante que, en el inicio de la terapia, la terapeuta no ceda a la necesidad de ponerse por encima y simplemente esté ahí para acompañar, y que lo haga al principio sin confrontar y sin hacer juicios ni críticas, siendo permisiva y simplemente favoreciendo un clima de confianza para que la paciente pueda empezar a abrirse.

«En mi experiencia, el trabajo de terapia ha estado encaminado en un primer momento a descubrir mi autoengaño, después a conectar conmigo más allá de mi mentira, tercero, a aceptar mi lado oscuro y desmontar mis fantasías, y por último, a conseguir la valentía de mostrarme al descubierto, desnuda, sin la imagen que me sostenía».

También puede servir de gran ayuda la terapia de grupo. El *feedback* de otros ayuda, y el ver y comprender que la neurosis es universal, que no es nada grave ni feo, puede ayudar al paciente a no sentirse como un bicho raro y a abrirse más.

Tareas recomendables

Recuperar el cuerpo

Para ayudar a vivenciar la emoción, el trabajo con el cuerpo es fundamental, ya sea a través del masaje, el baile, el teatro o cualquier tipo de movimiento expresivo.

Por una parte, el poder conectarse con el cuerpo y con las sensaciones físicas ayudará al tres sexual a sentirse vivo en lo físico

y no desde la imagen, además de poder identificar y nombrar lo que siente. Por otra parte, el trabajo expresivo ayuda a soltar la imagen *bonita* y a investigar otros asuntos que pueden ser liberadores.

«Con el teatro he podido vivir y experimentar mis personajes ocultos, reprimidos, ignorados. Me ha dado mucha luz sobre quién soy, sobre mis polaridades, y me ha ayudado a aceptarme, a vivir más abiertamente mi agresión, mi vulnerabilidad, mi fragilidad, mi deseo, mi envidia. También he podido tomar mucha fuerza y poder poner límites, decir no a lo que no quiero, reconocer mi intolerancia, mi dureza y también mi ternura».

«No he olvidado nunca cuál fue la primera demanda que le hice a mi primer terapeuta. "No sé lo que siento". No tenía ni idea de qué era lo que sentía y no sabía identificar las emociones en mí. Era una terapeuta que trabajaba con el cuerpo y que a partir de posturas sencillas fue facilitando que yo identificara en el cuerpo aquello que me ocurría».

Meditar

La meditación permite la conexión íntima, rompe automatismos y frena la compulsión. Facilita ir más lento y conectar con lo auténtico. El poder estar en silencio dejando las identificaciones de lado ayuda a dilucidar el autoengaño. Por ejemplo, se puede aprender que los pensamientos, ya sean feos o bonitos, solo son pensamientos y no representan lo que uno es. Esta experiencia detiene la compulsión de querer ser una buena persona. Experimentar un espacio de silencio en el cual *ser*, es altamente transformador y crea una estructura interna invisible y fuerte que permite sostener el vacío tan temido para el tres, quedándose en él y reposando sin temor.

Atreverse a ser auténtico

Mostrar autenticidad sin seducción o enmascaramiento. Atreverse a expresar lo que considera feo también ayuda, así como llorar para soltar.

Límites

Primero es preciso contactar con las propias necesidades para identificar lo que se quiere y lo que no se quiere del otro, poniendo los límites que se necesiten para no sentirse utilizado, una sensación que el E3 sexual suele sentir muy a menudo.

Humildad

Consiste en atravesar la necesidad vanidosa de ser más, de ser alguien diferente y de que la pareja reconozca cada uno de sus actos. Se trata de poder soltar ese control que le lleva a manipular para lograr algo del otro, haciendo creer que es el otro quien lo necesita, y no uno, por no tener coraje para pedir directamente. Pedir perdón y asumir la culpa también es algo importante para el tres sexual. El vivir la crítica como algo muy amenazador, ya que le destruye la máscara de persona buena y perfecta, le conduce a montar toda una manipulación para no asumir que, por ejemplo, ha podido hacer daño al otro. La manipulación pasa por presentarse como víctima, autoengañándose y dándole a todo la vuelta como si fuese el otro quien le hace daño por criticarle.

Una buena tarea es la de dejarse cuidar por la pareja para salir del automatismo de ser él quien se ocupe de todo: se puede comenzar por cosas sencillas, como pedir que le preparen una cena.

Sentido del humor

Poder reírse de uno mismo es algo muy bueno para el tres sexual. Ponerse un poco payaso hace bien y afloja su necesidad de perfección y de control. El trabajo con el clown, por ejemplo, es una buena manera de poder reírse y ver sus fallos, además de atravesar el tan temido sentimiento de fracaso.

¿Qué tiene que llegar a comprender un tres sexual?

Es importante que un E3 sexual llegue a comprender que no pasa nada por que se entregue emocionalmente al otro ni por que pierda el control, suelte la máscara y se muestre auténtico; todo lo contrario: puede ser un gran descanso y puede llegar a tener relaciones que le llenen real y profundamente, llegando a establecer un vínculo verdadero con la pareja.

Se trata de soltar la necesidad de tener el poder en las relaciones afectivas. Esa necesidad de poder y control viene del miedo: existe miedo a dejar de ser servicial o de seducir o conquistar, o de tratar de ser la mejor amante o la mejor esposa —lo que equivale a venderse a la mirada ajena. Al soltar la perfección aparece algo más humano y sincero, pero ese algo es aterrador, porque significa dejar caer la máscara. Y detrás de esa caída existe la sensación de que no hay nada, tan solo una enorme fragilidad de alguien que en el fondo necesita mucho amor.

En la pareja, el tres sexual tiene que llegar a comprender que no entregarse a una sola persona y vivir seduciendo a todos por si aparece algo mejor le deja cada vez más solo y con más sensación de vacío.

Cuanto más usa la vida para el aplauso y el reconocimiento,

más infeliz y solo se queda. Tiene que llegar a comprender que la felicidad pasa por poder sentir sus carencias y sus miserias. Si no pone conciencia en esas sombras internas, tampoco podrá poner conciencia en la luz.

Testimonios

El hambre de amor

«He confundido el amor con la exigencia de aguantarlo todo. Si amo a mi pareja, la aguanto, y a través del aguante recibo su amor.

»Sentía tanta desesperación por el rechazo sexual y emocional de mi marido que mi conclusión fue: que ya no le guste mi cuerpo equivale a que no le guste mi ser. Estaba dispuesta a hacer todo por conseguir su amor (me hubiera tirado a las vías si me lo hubiera pedido) y, en la más completa desconexión, desde la impulsividad, me fui a un cirujano plástico para hacerme una reconstrucción del pecho. Estaba en la cima de mi neurosis, de la locura de la vanidad, donde se confunde el ser con el cuerpo y el recibir y dar amor, con la imagen. ¡Estaba convencida de que iba conseguir su amor a través de ser sexy otra vez! Cuando inicié mi camino interno, me di cuenta que fue un acto autoagresivo y un ataque hacia mi feminidad.

»La desconexión del dolor y el miedo me llevó a hacer otra cosa: en un cumpleaños mío, hace unos años, mi marido y yo peleamos tanto que la discusión terminó con violencia física. Me quería estrangular, me quería matar... Me quedé congelada, en pánico, me acosté y unas horas después me dejé follar. Ya no sentía nada, era como un pedazo de carne, como un zombi, pero

abrí las piernas gritando en silencio por el dolor emocional. Sin embargo, aun habiendo pasado por toda esa violencia unas horas antes, me conté que había amor... Yo ya no sentía nada, estaba anestesiada, pero el sentirme amada a través de la sexualidad me hizo quedarme en esa relación y seguir contándome que lo amaba y que me amaba.

»El haber logrado separarme de mi marido y salir de una relación tan destructiva y obsesiva me parece un milagro. Reconozco que me he separado de mi marido porque en mí no hubo el más mínimo amor por él. La verdad es que no sé qué es amar a una persona, y mucho menos qué significa amar a Dios. Siempre pensé que había amado mucho a mi marido pero que por su alcoholismo y su violencia no pude vivir con él. Hoy sé que el desamor no tiene que ver con el otro, sino conmigo. La verdad está en mí, no en el otro».

La auténtica confianza

«Mi confianza siempre ha dependido de los hombres. No he conocido una verdadera confianza en mí misma, solo un espejismo en el que por momentos me podía sentir una súper mujer. Si un hombre que me interesaba o al que yo quería me amaba o se preocupaba por mí, entonces yo era alguien valioso, que merecía la pena. Así, yo misma podía cuidarme y creer que sentía un interés real por mi persona. Si esa persona perdía su interés por mí se producía el cataclismo en el que afloraba la farsa de la confianza en mí misma y podía darme cuenta de que no sentía hacia mí más que odio y desprecio por no ser capaz de conseguir o mantener el amor.

»Lo que voy viendo ahora es la absoluta necesidad de fortalecer lo mío: mi casa, mi trabajo, mi manera de ocupar el tiempo...

que mis deseos no son un entretenimiento mientras aparece alguien que me quiera de verdad. Trato de evitar enamorarme o amar de manera compulsiva, como un enajenamiento que me ahorra afrontar el día a día, el aburrimiento, el vacío, el sinsentido en el que a veces me siento presa. Trato de hacer silencio a menudo: silenciar las fantasías desbocadas, detener la urgencia y la necesidad de ponerme en marcha y salir corriendo ante cualquier mínimo estímulo, preferentemente masculino. Por lo menos, intento observar cómo se pone en marcha toda la maquinaria de encanto y seducción, y respiro lo más profundo posible antes permitir que despeguen todos los aviones. Me digo y me repito que nadie me va a cuidar como me cuido yo, que si voy a venderme por mimos y cariño, yo también estoy capacitada para dármelos y para tratarme con amor y ternura. Entonces, ya un poco más sosegada, miro a quien tengo enfrente y trato de ver si me gusta, si me interesa y si puedo mirarle sin proyectar toda mi ansiedad de siglos».

Salir de la confluencia

«En mi vida, la mirada que más he buscado es la del hombre, y ha sido a costa de perderme: ante el hombre, no me he dado espacio para saber quién soy yo, qué deseo y qué necesito. Simplemente, confluí con él. He ido buscando hombres que en principio me mostraban ausencia, y eso exigía de mí un esfuerzo añadido por ser mirada, como si repitiera y repitiera la búsqueda continua de mi padre ausente, metida en una fantasía loca consistente en que, si hago lo suficiente, el otro estará a mi lado. Así, me responsabilicé de que la presencia del otro dependiera de cómo era yo capaz de ser y hacer las cosas. He buscado hombres a los que he idealizado desde lo que representaban en el mundo, porque desde ellos me

podía construir una identidad más sólida: "si estoy con alguien que vale, quizás sea que yo también valgo"...

»Cada vez conecto más con la necesidad de sentir hombres a mi lado que sean capaces de escucharme y reconocerme. He comenzado a tener amigos hombres, quizá ya no les busco solo como retos de conquista para sentirme válida, sino como compañeros donde a veces poder apoyar mi hombro y dejar que ellos lo apoyen en mí.

»En estos últimos años, mi aprendizaje a través de la relación con los hombres también ha sido un camino de sufrimiento. Necesité separarme del hombre al que quise y quiero porque mi proceso de autonomía, de saber quién era yo sin el otro, no podía realizarlo en pareja. Tuve que salir de la confluencia y de la confusión alejándome físicamente del otro para conocerme a mí misma en mi soledad. Aunque ha sido una separación dolorosa, he experimentado que mi vida no solo gira alrededor de los hombres, que puedo nutrirme también de la amistad y de la mujer. Las mujeres habían sido hasta entonces las rivales con las que tenía que competir para lograr el reconocimiento del hombre, no me daba cuenta de que, negándolas a ellas, me estaba negado a mí misma en mi identidad femenina. He comenzado a sentirlas como iguales: mi reconciliación con las mujeres me ha permitido buscarlas y encontrar en ellas la fuerza, la complicidad, el cariño, el apoyo y la comprensión.

»En este viaje me he ido encontrando con mi parte de mujer afectiva y sexual después de vivir muchos años escindiéndolas. No conseguía mostrar mi parte de mujer sensual —la controlaba, la censuraba o la fingía— ante el hombre al que me entregaba fusionalmente desde el afecto de una niña carencial. El proceso de reconocerme, de sentirme más autónoma y de permitirme ser más yo, ha ido llevándome a experimentar mi sexualidad de ma-

nera más plena. La relación sexual con el otro ya no es un contacto en el que simplemente busco la aprobación como si fuera a un examen, sino que se ha ido convirtiendo en una entrega a mis propios sentidos, a mi propio placer espontáneo. He abierto una puerta al disfrute y al gozo de sentir mi cuerpo.

»Mi proceso sigue: es el propio camino de descubrirme el que muchas veces me ayuda a dar sentido a cada momento. La conciencia y el contacto conmigo misma que tantas veces me ha traído fragilidad, me ha ido dando también un apoyo sólido, una fuerza interna que me impulsa a seguir mirándome en mis instantes más dulces y bellos y en los más locos y desconectados. Y siento un agradecimiento profundo a las personas que, en este viaje, me están ayudando a encontrar en el contacto conmigo y con el otro un lugar de descanso».

Recuperar la autenticidad

«Siempre me pareció que tuve una infancia feliz, pero luego me di cuenta que desde pequeña estuve muy desconectada de mí misma. Aunque me percibía sensible, aprendí rápidamente que si exteriorizaba lo que sentía podía molestar a los demás, básicamente a mis papás, que estaban muy ocupados: mi mamá criando hijos y mi papá siempre tenso, trabajando. Así que aprendí a no exponer mis emociones y mis necesidades y a controlarme muy bien. Me volví autosuficiente y era una niña prudente, *buena*, cumplida, sin mayor complicación, pero muy sola en lo que se refiere a las emociones. A veces pasaba desapercibida, otras tenía éxito, me reconocían en el colegio o me escogían de coordinadora de algo, y me encantaba, aunque era un poco tímida.

»Hoy veo que había en mi infancia mucha dificultad para

reconocer lo que sentía, lo que quería o cuáles eran mis necesidades. Tenía mucha dificultad en creer en mis sensaciones, en mi intuición, porque siempre fue negada. Es como si tuviera que sentir lo que mis papás querían; de ahí que sintiera mucha confusión en saber cuál es mi verdad. Fui reprimiendo el placer y lo espontáneo. Me desconectaba fácil y adecuadamente de sentir, ya que pensaba que eso daría complicaciones a los demás y no debía molestar. Dejé de validar lo que sentía y empecé a esconder lo que consideraba que no era bueno. Tenía dificultad para ver la sombra de las cosas, de las personas y de mí misma, o para ver los abusos, la parte oscura de las cosas. No veía mis miedos.

»Me sentía insegura por dentro pero por fuera mostraba seguridad. Ahora puedo ver cuánto gasto de energía empleo en mantener una imagen, en que no se note mi inseguridad, en tapar lo que no quiero que vean, mostrándome agradable. Tenía y tengo mucho miedo al ridículo, pánico a decepcionar. Por lo tanto, siento una gran necesidad de controlar.

»Es como ir poniendo maquillaje o ir arreglando lo que no me va gustando, lo que me da vergüenza de mí. Después, me lo voy creyendo y viene el autoengaño. Ya no se qué es real y qué no. Ahora puedo ver esto con mucha claridad y tener conciencia del momento en que pongo en acción este mecanismo. Puedo mostrarme más vulnerable y con miedo o con inseguridad, y por otra parte también tengo un mayor contacto con mi miedo.

»En la adolescencia empieza muy fuerte el juego de la seducción. Ser mirada es como existir, como ser confirmada. Recuerdo la mirada de papá, una mira como de orgullo, confirmación, gusto, deseo. Los hombres pasan a ser la principal parte de mi vida. Nace el placer que está más en complacer, y el deseo surge cuando existe el deseo del otro, cuando siento su mirada. No me hacía cargo de mi deseo. Si estaba con algún hombre en buena

relación, me sentía segura y en paz. Tenía una gran necesidad de cariño y al mismo tiempo estaba muy erotizada, así que asimilaba el cariño con el amor erótico sin darme cuenta.

»El juego de seducir siguió, pero algo ha cambiado y ahora me permito sentir más, estar en contacto con el amor y el placer, y siento que estoy en un momento de mucha expansión en el que quiero y me dejo querer. Creo que por primera vez estoy siendo fiel a lo que quiero y necesito. Actualmente estoy contenta con mi esposo y ya no sigo luchando para cambiar las carencias que siento en la relación. Ya no creo tanto en la fantasía de la pareja ideal, sobre todo después de muchos años de estar en pareja: lo que encuentro con mi esposo está bien.

»Actualmente, mi trabajo consiste en estar conmigo. También voy hacia el otro, pero siempre regresando a mí, dejándome sentir sin anularme, y también viendo al otro, pues me doy cuenta de que no he visto a nadie: solo he hecho cosas para mí, y aunque en apariencia hiciera para los demás, solo he buscado verme en el espejo del otro. Ahora me siento más presente conmigo y con el otro, aunque por momentos aún me pierdo.

»Me he dado cuenta de cómo seduzco y para qué, haciéndome cargo de mi deseo y de mi necesidad. A veces paso de un extremo a otro. Puedo ser seductora, o dura y fría. Sigo tratando de verme en esto, porque, cuando me muestro más instintiva, más suelta y mas libre, me doy cuenta de que puedo ser más atractiva, y no quiero confundirme ni volver a la rigidez. Trato de estar atenta para ser fiel a mí misma y también para no lastimar.

»Con la pareja, he podido dejar de esperar el hombre ideal: hay mayor aceptación. Puedo reconocer mis carencias y las del otro, mis anhelos y cómo satisfacerme sin que el otro se haga cargo de mis necesidades. Hay mayor diálogo, menos pleito, más

límites, menos agresión, mejor capacidad de escuchar, esperar y aceptar al otro tal cual es sin quererlo cambiar para que sea como a mí me gustaría.

»A partir del trabajo en el Programa SAT, he ido atravesando muchos miedos que no sabía que existían, he ido a lugares profundos, oscuros, dolorosos, y a otros de mucha luz y amor. He encontrado formas de relacionarme amorosas y honestas, con mi verdad. Me he atrevido a estar vulnerable, insegura, abierta. He podido ver mi dureza y falsedad, mis celos y envidia, mi apego, mi inmenso vacío, mi timidez. Puedo mostrarme vulnerable, débil, tierna dulce, amorosa.

»Creo que hay mayor honestidad y menos autoengaño en mí, aunque muchas veces me encuentro sin saber qué es real y qué no.

»El contacto con el dolor me ha permitido tener compasión por mí y por los otros, abrir corazón y poder acompañar a otros a lugares más verdaderos y profundos, aunque, muchas veces, dolorosos.

»La transformación ha consistido también en poder ver con más claridad lo que pasaba y lo que pasa, lo que necesité y lo que necesito. Ahora tengo más conciencia de mis mecanismos y de mi autoengaño. Puedo mostrarme, hablar más de mi interior, de mi sombra, ser más transparente. Decir lo que no me gusta a riesgo de decepcionar o del distanciamiento de quien quiero. Ser más verdadera. Estar en lo simple, lo sencillo, sin tanta exigencia, con mayor confianza.

»Recuperé mi cuerpo. Estoy en conexión con mi respiración, con mis sensaciones, con lo instintivo, puedo jugar y conectar con mi niña, con mis necesidades y mis emociones, puedo estar vulnerable, ver mi sombra, ver mi deseo, reconocer que seduzco y cómo lo hago. Ser yo, simplemente, sin tanto arreglo. Puedo

dejar de dar la imagen de que todo va bien. Sentir a Dios. Confiar».

A modo de conclusiones

En muchos casos, los tres sexuales hemos sido niños abandonados, machacados, utilizados, abusados, maltratados, golpeados y violados. Nos enseñaron a ser objetos y nuestros seres queridos nos utilizaron según sus necesidades. No supieron amarnos por quiénes éramos sino por lo que hacíamos. Nos convertimos en los cuidadores de nuestros padres. Nunca nos enseñaron la diferencia entre el bien y el mal y aprendimos a desconectarnos de lo doloroso, embelleciéndolo para no delatar a nuestros maltratadores. Confundimos el maltrato con amor y aprendimos a responsabilizarnos de sus actos y a transformarlos en seres buenos idealizándolos para mantener su imagen intacta, y así la nuestra.

Todo esto nos dejó con una muy baja autoestima y sin ningún amor hacia nosotros mismos, ya que creíamos ser merecedores de todo aquello que nos ocurría y asumimos la culpa poniendo buena cara, pareciendo dulces, siendo complacientes y escondiendo nuestra fuerza. Con la perfección, obteníamos instantes en que nos sentíamos amados y adorados sobre todo por nosotros mismos.

Enamorados del amor y de ser adorados, hemos vampirizado a nuestros amantes y parejas, ahogándolos con nuestro amor narcisista y exigiendo una atención imposible de cumplir, vendiendo perfección para ser amados y exigiendo esa misma perfección a cambio. Hemos vivido buena parte de nuestra vida eligiendo parejas que nos despreciaban o maltrataban para que nos confirmasen esa falta de valía que sentíamos profundamente, soportan-

do situaciones insostenibles que terminaban en reconciliaciones dulces. Al volver a soportar el maltrato, volvíamos a comprar a cualquier precio la etapa de la conquista donde éramos adorados y protagonistas de la mirada del otro. Por esto merecía la pena. Seguíamos protegiendo a nuestros maltratadores originales y volvíamos a repetir el soportarlo todo por amor.

Cuando empezamos a conectarnos con nuestra interioridad vimos que buscábamos en la pareja aquello que nunca nos dieron y que sentíamos cada vez más frustración y resentimiento al no encontrarlo. La vanidad consistía en pensar que nuestro falso amor iba a poder transformar al monstruo en un príncipe.

En nuestro proceso nos dimos cuenta de nuestra vanidad y arrogancia al querer ponernos por encima de aquellos que nos maltrataron para mantener intacta nuestra imagen de bondad, generosidad y limpieza, privándoles de su responsabilidad. Cuando por fin hemos podido entregarles su responsabilidad, lo hemos vivido como una liberación. En ese momento hemos conseguido empezar a distinguir lo que es nuestro y lo que no, y hemos podido empezar a sentir el dolor y la rabia, que a su vez se han transformado en una fuerza que nos ha permitido saber lo que queremos y lo que no queremos para nuestras vidas. Así, al comenzar a encontrar el poder dentro de nosotros, hemos dejado de entregárselo a los otros.

E3 conservación: Seguridad

Al considerar en forma panorámica al eneatipo tres, nos llaman la atención sus manifestaciones sociales y sexuales. Pero cuando nos encontramos con personas del tipo E3 conservacional, no podemos decir exactamente que estemos ante un tercer tipo de vanidad, pues así como los orgullosos del subtipo conservacional no parecen orgullosos, los vanidosos de conservación tampoco nos resultan visiblemente vanidosos —y he llegado a caracterizarlos como contravanidosos, usando un lenguaje análogo al del psicoanálisis cuando introdujo la noción del carácter «contrafóbico», que oculta su temor a través de actitudes visiblemente audaces.

En el curso de los años he ido comprobando que lo mismo es verdad en el caso conservacional de cada una de las pasiones. En el E1, por ejemplo, llama la atención el hecho de que no parezca iracundo y que enmascare la ira a la vez que se defiende de ella tras actitudes benévolas.

El caso del E3 conservacional, que parece poco vanidoso, asemeja el de alguien que está tan determinado a ser buena persona (es decir, a seguir el modelo perfecto o ideal de la buena madre, la buena ama de casa, etcétera) que vivir de tal manera se traduce en un implícito tabú a la vanidad. Por ello, puede ser difícil, para una persona poco experimentada, reconocer a un E3 conservación, quien podría ser confundido con un E1 u otros rasgos.

Si nos preguntamos cuál es su necesidad neurótica, qué es lo que necesita por encima de todo un tres conservacional, podría parecer que trataría, ante todo, de ser bueno; pero ese es un mandamiento universal, presente en la vida de casi todos (aunque algunas personas se rebelen contra ello). Más específico del E3 conservación es el concepto, subrayado por Ichazo, de *seguridad*,

y me parece que una seguridad amenazada hace que estas personas desarrollen además una especial autonomía. Ya que no fueron suficientemente cuidados, aprendieron a cuidar de sí mismos, y posteriormente también llegan a cuidar de los demás. Se siente alrededor de los E3 conservación una atmósfera de seguridad, y suelen ser personas a quienes se consulta para recibir un consejo, pues parecen especializarse en la resolución de problemas. Esta pasión por la seguridad puede introducir en sus vidas una excesiva simplificación, sin embargo, al reducir sus intereses a lo más práctico y útil. Además, cuando se le quiere dar una excesiva prioridad a la eficiencia, uno termina haciendo eficiente a la eficiencia misma.

La transformación en el E3 conservación por Assumpta Mateu

En el siguiente texto también han participado como redactores: Amor Hernández (España), Elia Gerardi (Italia), Ferran Pauné (España), Ilse Kretzschmar (México), María Teresa Ceserani (Italia), Maribel Fernández (España), Nilda Paes (Brasil), Sandra Geralda Ferreira (Brasil), Suzana Stroke (Brasil), Vera L. Petry Schoenardie (Brasil)

Claudio Naranjo habla de un *gesto* al referirse al proceso de transformación de una persona: como si de una señal se tratara, ese *algo* nos da un indicio de que ya «estamos en otra», en otro estado de conciencia, en otra actitud, en otra dimensión perceptiva del ego y su funcionamiento, en la certeza de que cada vez la máquina nos domina menos.

Si la inercia del E3 conservación está sustentada en ser visto, en la acción dirigida desde la mirada del otro, el gesto hacia la cura estaría en la mirada hacia adentro, enfatizando que este gesto debe ser puesto en la actitud, no en el empeño en conseguirlo.

De todo lo recogido entre nosotros, destaca la evolución hacia una toma de conciencia, una comprensión del proceso compulsivo y un pillarse en las propias trampas. Se habla de una conciencia más despierta, lo que nos remite a una disminución del autoengaño.

Desde ese lugar, queda en entredicho la necesidad de vendernos a una imagen externa.

«Me percibo rehaciendo caminos, menos preocupada con mi imagen. Tengo menos necesidad de ser agradable a todos. Hablo más francamente con las personas, diciendo lo que me gusta y lo que no me gusta. Eso significa no sepultar a la persona

en vida cuando me siento herida, y digo francamente lo que me hizo daño. Siento que hoy tengo una autoestima más verdadera, menos narcisista, menos dependiente de la evaluación del otro», escribe Nilda.

El proceso madurativo y de transformación del E3 conservación permite que la persona de este eneatipo se vuelva más lenta, menos agitada, menos activa y exuberante; se sabe más capaz de estar en contacto con la sensación de vacío sin la necesidad frenética de rellenarlo, y más capaz de estar en cualquier situación sin sucumbir al impulso compulsivo de hacer alguna cosa para huir o modificarla.

«Si antes era un mar espumoso, después es un mar en calma», dice María Teresa.

Cuando el E3 conservación empieza a tomarse la vida como viene, sin esforzarse en llevarla por donde quiere, como hacía antes, comienza a poder descansar, apoyarse y confiar.

Existe en el 3 conservación esa necesidad imperiosa de creer que puede con todo aun a riesgo de la propia salud y autocuidado. Poco a poco, esa actitud se va dejando atrás. Un factor que parece determinante es la edad, ya que las fuerzas físicas disminuyen; uno quisiera pensar que también la sabiduría y comprensión van aumentando.

«Dejé de ser la *superwoman* de la familia y del trabajo, cosa de la que me enorgullecía. Pido ayuda y reconozco mi cansancio y las limitaciones impuestas por la edad. No tengo miedo de envejecer; estoy pasando bien por esta fase... pero todavía tengo miedo de la dependencia, de la pérdida de mi capacidad intelectual. Otro punto a ser trabajado ¿no? Creo que es el más difícil», asegura Nilda.

Uno de los bucles que observamos en la vanidad conservación es que, cuando uno por fin se da cuenta de que es vanidoso,

aparece entonces la censura: «¿cómo es posible ser vanidoso?» «No está bien ser vanidoso». «No es virtuoso». Pero si no nos atrevemos a mostrar claramente, *auténticamente*, la vanidad, entonces se nos acusa —o, peor aún, nos acusamos— de falsa modestia, y volvemos a empezar: «muestro la vanidad, no debo; muestro la modestia, he descubierto que es falsa»... Es el pez que se muerde la cola.

«Reconozco en mí una sensibilidad que desconocía antes, así como una bondad genuina que no necesita reconocimiento (¿estaré siendo vanidosa?)», escribe Nilda.

Ella se pregunta si sentir lo que siente es mostrarse vanidosa: el gesto necesario aquí consistiría en un: «¿y qué?», en asumir la parte de duda que genera la actitud *aquí y ahora* como algo natural y no querer enmendarlo constantemente, dejarse en paz.

Una persona tres conservación, a medida que avanza en el camino, va diluyendo las preocupaciones. La obsesión por la seguridad se va relajando, y se entra en un camino más rápido de relativización de esa necesidad, incluso aunque uno sienta que le faltan las fuerzas físicas. Se trata de un abandonarse a lo que es, de modo que podamos descubrir la dimensión espiritual, lo sagrado dentro de sí mismo, reconociéndonos dignos de amor.

«Me siento más seguro de mí mismo, siendo esta una seguridad que procede de un lugar interno, de sentirse ser, y difícilmente proviene de logros externos», asegura Ferran.

«Mi práctica diaria sigue dándome un continuum de contacto que se mantiene durante el día. Puedo decir que me siento capaz de morir y al mismo tiempo de vivir con entusiasmo e intensidad», dice Suzana.

«El mayor cambio está ligado al abandono de una visión de la vida puramente mecánica, de causa/efecto y material, a favor de una nueva dimensión más espiritual, donde he podido recu-

perar o descubrir el sentido de devoción hacia Dios y la conciencia de que cada cosa que sucede, aun la más dramática, se insiere en un plan divino incomprensible para una mente racional y objetiva como la mía», opina Elia.

La meditación es un camino bien fundamental en este sentido, y algunos de los participantes en esta investigación hablan de su experiencia en retiros, en especial en el retiro meditativo con Claudio Naranjo, donde se encontraron con la *Idea Santa* que corresponde a su eneatipo.

«La percepción de que existe un Orden Universal al cual estamos sometidos fue el punto de partida para la transformación que está en proceso. Dios no precisa de mi ayuda», cree Nilda.

«Cuando de verdad me instalo en la práctica de la meditación, esta representa un bálsamo para mí al experimentar un no tener que correr a ninguna parte y darme cuenta de que todo es lo que es, de la forma que es, y que yo no lo tengo que controlar. Me gusta recordar una frase que una vez oí casi como un chiste: "¿quieres hacer reír a Dios? Entonces cuéntale tus planes". Esto me ayuda rápidamente a entender que mi necesidad de tanto control es ridícula, un constructo mental», argumenta Assumpta.

La evitación de conflictos, para alguien que está actuando desde la mirada del otro, se convierte en algo intrínseco al ser, a la máscara. El proceso de encarar, de afrontar el conflicto, viene marcado por la necesidad de que todo esté bien para todos. Este hecho, tan bien aceptado socialmente, hace difícil el pasaje hacia su transformación. Algunos empiezan a lograr dejar que los desentendimientos sigan su curso, evitando interferir en el proceso de las cosas, intentando que las zonas oscuras y caóticas de la vida no sean evitadas.

El E3 conservación transformado tiene menos miedo de la rabia del otro, es más considerado y se concede más respeto a sus

propias necesidades, dejando un poco a parte las de los otros sin sentirse en culpa. Aprende a quererse bien. Va permitiéndose el contacto con sus propias emociones, principalmente la tristeza. La capacidad expresiva se multiplica al mismo tiempo que se teatraliza menos. Es más directo y deja atrás los rodeos, la manipulación. Es más capaz de aceptar y manifestar su inseguridad, vulnerabilidad, miedo, y su necesidad de ser ayudado. Es menos prepotente, más asertivo y menos violento. Descubre y acepta su envidia, su competitividad y su sentimiento de inferioridad, aspectos que primero negaba totalmente a sí mismo y a los otros.

En la acción compulsiva, desde la inercia neurótica, el E3 conservación pierde los referentes de su autenticidad. En el proceso de transformación se da cuenta de lo importante que es aprender a no hacer y desaprender el modo en cómo hace. Esto le permite vivir la resurrección de su ser interno, de su esencia. No es tan fácil, claro: de entrada, solo ocurre a veces, y se trata de ir cultivando la disposición e intención de autodescubrirnos.

«Noto, en primer lugar conciencia de mi cuerpo, de cómo somatizo (sinusitis), de qué alimentos me sientan bien y cuáles mal, del sueño, de las tensiones... Y, aunque todavía con timidez, voy colocando mis necesidades en un lugar más preferencial», escribe Maribel.

«Cualquier situación que escapara de mi control me dejaba confusa, asustada, perdida. Las situaciones incluían acontecimientos en que me faltaba una respuesta adecuada. Tenía entonces una impresión de injusticia, incomprensión o incluso de estar perdida. Esto podía crecer al punto de quedarme congelada, haciendo lo opuesto al movimiento normal de actuar, actuar y actuar. Después del congelamiento lloraba como una niña: una reacción histérica a partir de la cual se derretía el hielo. Necesitaba de las lágrimas para sentirme, para respirar y entrar en contacto conmigo. Hoy, con

una presencia más marcada, la desorientación se ha hecho más suave: puedo respirar y aquietar la ansiedad situándome y tomando conciencia de lo que pasa. Hoy soy menos invasiva y un poco más íntima (esta es la paradoja del tres conservación). Consigo ver con otra cualidad del mirar: la mirada de reconocimiento del otro a partir de su punto específico, diferenciado», relata Vera.

Al tres conservación le asusta el permitirse sentir las emociones y sentimientos, perder la independencia, necesitar de ayuda... Por fin, cuando reconoce el miedo, también reconoce que necesita del otro, que necesita entregarse, soltar.

«Yo creía que el amor era agradar en las necesidades del otro, atender sus expectativas, hacer lo que él precisara: creía que era hacer. Nunca creí que el amor fuera solo sentir. Después percibí una dificultad enorme para dar y recibir. Tenía miedo de estar en las manos del otro», afirma Sandra.

«Me imaginaba que podía ir y hacer lo que quisiera, con un sentido de independencia total, atravesar el mundo, trabajar hasta quedar exhausta, conseguir el reconocimiento y el aplauso. Eso sí... sin vanidad, sin alardes, con modestia. No me daba cuenta de que era esclava de mí misma. Ver esto todavía resulta crítico en algunas ocasiones, dice Assumpta.

En el subtipo conservación predomina el amor maternal como forma de canalizar el amor a través de ser útil a los demás. Para un individuo de este subtipo existe una compulsión a asegurarse el mantenimiento de unas condiciones de seguridad y de estabilidad que le proporcionen la necesaria sensación de tener bajo control su entorno vital.

La necesidad de afecto se plasma pues en un constante cuidar al otro y en evitar que surjan situaciones conflictivas o no adecuadas. La adecuación, la adaptación, llega al punto de olvi-

dar su propio sentir en pro de un modelo amoroso. Esta actitud, aunque autogenerada en la infancia con respecto a sus figuras parentales, llega a su máximo conflicto con las relaciones amorosas de pareja.

El amor admirativo, en cambio, no llega nunca a abarcarlo *todo* en el sentido existencial, es decir, no toma tanto espacio en el seno del individuo. Así, un E3 conservación siente amor admirativo solo con respecto a ciertas personas; la admiración se entrega solo a personas muy evidentes. Es el caso de algunos maestros espirituales, científicos o personas relevantes en algún ámbito que resulta de importancia para el individuo.

El amor erótico suele ser el más subdesarrollado o dormido a nivel consciente. De alguna forma, diríase que la compulsión a hacer, el estar siempre en el hacer, dificulta la apertura al placer. Así, no resulta extraño que este tipo, en el caso de sentir amor admirativo hacia alguna de las figuras mencionadas antes, se vuelque en el trabajo en pro del mundo que el admirado representa, descuidando la esfera del placer y la vida cotidiana.

¿Cómo vive pues el amor un E3 conservación? En general espera recibir amor admirativo en todos los ámbitos de su vida, entregando poco, en cambio, su admiración a los demás. ¿Cómo va a dar amor admirativo si él está para eso, para que le admiren?

De la pareja espera recibir los tres tipos de amor, puesto que esta representa uno de los ámbitos de mayor importancia para él. La pareja lo es todo para muchos E3 conservación, especialmente para los conservación sexuales, e importante en el resto, esencialmente en los conservación sociales; en estos últimos, la esfera profesional toma un mayor protagonismo, y con ella la necesidad de valoración obtenida por sus servicios o esfuerzos.

En el caso de las figuras relevantes, tales como los maestros, el individuo espera tanto un amor compasivo como valorativo. A

cambio, da amor valorativo y, en buena parte, también suele dar amor compasivo, en modo de admiración, lealtad, compromiso, cariño y servicio. Los siguientes testimonios resultan muy esclarecedores en la esfera de las dominancias de los distintos amores:

«El amor erótico está camuflado en ser útil a otro. Si soy útil para el otro, el otro me va a dar lo que necesito por *obligación*. No entiendo un amor de compartir en igualdad, un amor sin precio. Por eso, el amor de satisfacción de instintos y de placer me parece sin sentido», afirma Amor.

«La aceptación de mi inseguridad fue una de mis más importantes conquistas. Pero el trabajo definitivo fue el retiro de meditación. Entregué mis *armas de guerra* al maestro: pintalabios y reloj (apariencia y control). Entré en el retiro con mucho miedo, creí que no conseguiría estar con nada que no fuese yo misma. ¿Qué tenía yo que ofrecer de mí misma? Sin embargo, fueron días de alegría, de sensación de libertad, de paz, de amor por mí. Por primera vez desde la infancia, conseguí contactar con mis sentimientos verdaderos, sin bloqueos. Finalmente, sabía lo que sentía. Lloré todos mis errores verdaderamente. Sentí una profunda alegría que la gratitud era capaz de traerme. Tuve plena conciencia del amor que dedicaba a mi maestro, a mi familia, a mis amigos. Me descubrí una persona mucho mejor de lo que imaginaba; pasé a gustar más de mí misma y a cuidarme respetando la voluntad de mi cuerpo. El maestro despertó en mí la fe y la entrega al universo de aquello que está fuera de mi alcance resolver. Hoy, pasados casi cuatro años de esa experiencia, cuando me siento flaquear o volver a antiguos patrones, me recojo y vuelvo a las sensaciones de aquellos momentos», recuerda Nilda.

La crisis suele ser un portal importante en el darse cuenta para el inicio del proceso del cambio, hacia la transformación. Sin ese obstáculo prácticamente insalvable, el tres conservación

—y eso es común a muchos eneatipos— probablemente tendría muy difícil la posibilidad de cambio. Especialmente, la dificultad se hace grande en el tres conservación apegado a la idea omnipotente de poder con todo y del poder del esfuerzo. El siguiente testimonio versa sobre el autoengaño típico del E3 conservación:

«En relación a mi experiencia, puedo decir que, para un tres, acercarse a un proceso de terapia es muy difícil, no se siente naturalmente llevado a meterse en discusiones, dado que en suma vive la vida sin la percepción de tener problemas importantes que resolver.

»En realidad, hasta que no me he encontrado con la posibilidad real de morir y con una apariencia física completamente modificada, no me he tomado realmente en serio la importancia del trabajo sobre mí.

»Creo que tenía la necesidad de ver concretamente el desmoronamiento de la imagen idealizada de mí misma, del tres conservación, como también la imagen física (de mujer atractiva y carismática) vencida, para convencerme de la necesidad de mirar más allá del lado material.

»Cuando me encontré con el rostro deformado y no podía contar más con la influencia del físico, tuve necesariamente que preguntarme quién era yo en verdad, visto que la imagen ahora ya no me daba más seguridad. Así, me he avergonzado y esto lo he visto incluso en la relación con otras personas, porque me he encontrado aislada», relata Elia.

Por su parte, Sandra añade:

«Creo que, para un tres conservación, recorrer su camino de cura verdadera requiere hacer algunas renuncias y una elección: soltar el apego al trabajo que genera la seguridad económica como círculo vicioso que alimenta al ego, y permitirse una entrega pura y verdadera a sí mismo, a las personas, a lo divino,

sin preocuparse por las miradas. Cambiar la forma de relacionarse con el ego, teniendo la sabiduría de ver al niño hambriento y no alimentado que lleva dentro, o sea, conseguir no dar importancia al hambre interna que alimenta el hacer como forma vengativa de no precisar de nadie y de volverse autosuficiente ante las personas y ante el mundo, escondiéndose a sí mismo y a los otros un gran sufrimiento interno por no permitirse sentir y por volverse cada vez más solitario. Creo que cuando un tres conservación consigue hacer esta elección, que claro que no es fácil, comprende lo que significa la Santa Esperanza».

¿Qué ha ido quedando atrás?

La seguridad, esa fijación…

«La seguridad es ahora una seguridad interna. Me afecta menos lo que no me gusta. Lo observo pero me enfado menos. Ahora soy mucho más honesta conmigo misma y con los demás; estoy más en contacto con mi mundo interno y sus necesidades. Me siento más equilibrada entre el mundo externo y el interno. Me tomo menos en serio el mundo de afuera», afirma Ilse.

La compulsión por la imagen, por quedar bien,
por conseguir logros

«Siento que no estoy pendiente de la aprobación ajena. Me siento libre para hacer, ser y vivir de acuerdo con mi corazón, con la capacidad de reconocer errores y corregirlos cuando ocurren, sin culpas y/o disimulaciones. Escucho, evalúo y puedo aceptar las críticas, también consejos o puntos de vista cuando vienen de

personas que me importan, que me inspiran respeto y que, principalmente, me quieren», asegura Suzana.

«La necesidad de estar como niña buena y bonita se diluye y se desenmascara y se suple por las ganas de tener contacto con la verdad interna», cree Assumpta.

«Mi energía se concentra ahora más en el profundizar y reflexionar, más en detalles finos que en el deber, en lo que realmente me gusta, me apasiona y me abre ventanas hacia adentro y hacia fuera», confiesa Ilse.

«Se deja atrás el esfuerzo inconsciente, la lucha por los logros, la necesidad de construirse un entorno seguro (estar a buenas con los demás, casa, trabajo), el miedo a la transgresión (uno puede permitirse transgredir cualquier norma o rol social). En cierto sentido, un E3, energéticamente, se vuelve un poco E8. Se vuelve capaz de gritar, de enfadarse, de expresar rabia, de relacionarse sexualmente con quien le apetezca, de acatar y dejar trabajos como le apetezca, de valorarse económicamente…», testimonia Ferran.

La falsedad

«El proceso de transformación me ha conducido a entender cómo adoptaba un modo falso de contacto con el otro, sin una escucha real o empatía, solo con mi presencia física no auténtica, justo para salvar las apariencias. Pensaba también que los otros se comportaban de forma falsa; quizás era un modo para justificarme y para no evaluar una alternativa», aporta Elia.

«Otra cosa que fue quedando atrás es la forma indirecta de hablar, con sujeto indefinido, con metáforas y medias palabras; creo que las personas se sienten más confortables conmigo ahora, ya que ellas también sienten más libertad de expresión, sin diplomacias ni fingimiento. Ha sido importante aprender a decir sí y

no de forma directa. Es mejor una ausencia real que una presencia mentirosa», apunta Vera.

El falso amor maternal

«Siento que me engaño menos. Soy más veraz con mis sentimientos, a pesar de explicitarlos pocas veces. Soy más tolerante, menos exigente con los demás. No me siento la mejor, sino al revés, muchas veces me siento la peor. Tengo mucha menos energía de acción, a pesar de continuar siendo una persona muy activa. Siento que soy mucho más emocional y mucho más sensible, más compasiva, más comprensiva con el dolor humano en general», escribe Suzana.

«La constatación de que no importa tanto que el otro me ame, me admire, me reconozca, sino que lo importante es que yo le ame, es como una ola suave que llega sin hacer estruendo, crece y se diluye; y de nuevo llega, crece y se diluye, en un movimiento rítmico que me hace sentir muy bien. Me conecta con la gratitud, con la paz y la serenidad», cuenta Vera.

«El amor maternal parece el más desarrollado en nuestro subtipo, la empatía, el agradar y entender al otro, hasta extremos insanos de borrarnos: eso es el dar para ser querido. Siento que, despacito, tal cosa se va disolviendo. He aprendido a recibir y quiero recibir desde el honor que me merezco, no desde el mamoneo emocional, que eso es lo que hacía», afirma Assumpta.

El esfuerzo inconsciente, la autoexigencia

«Me siento muy en actitud meditativa, con el observador bastante activado. Un anhelo es sentarme más regularmente a meditar, lo que todavía no hago. Pero ya no me lo exijo sino que lo espero

llegar cuando va surgiendo. Me gusta tener menos disciplina», dice Ilse.

El control

«Soy menos autoexigente y menos controladora, me cansa tanto esfuerzo, me he relajado más», aporta Ilse.

«El autocontrol y el control de los otros: el ansia que todo vaya previniendo toda posible señal de alarma, el convencimiento de que las emociones, sentimientos, y pensamientos sean los justos y los que se deben sentir para ser una buena persona. La demanda constante es: ¿qué debo hacer?, en lugar de un sano: ¿qué quiero hacer?», explica María Teresa.

«El cansancio físico que llega con la edad me ayuda a entender y aceptar los límites de mi necesidad de controlar todo, y me ayuda entender por tanto la falsedad de esa necesidad», concluye Assumpta.

La desconexión del instinto

«Una conquista fundamental de mi proceso ha sido el reencontrarme con mi instinto, a pesar de estar sepultado después de tantos años de control. Ver y aceptar mi parte instintiva ha significado también aceptar mi parte más humana, ligada a mi ser más terreno. Ha significado recuperar la fuerza física y, bajo algunos aspectos, incluso la salud», dice Elia.

La acción compulsiva, la prisa

«Siento mucha necesidad de tener más tiempo no calendarizado para ver en que me ocupo o no me ocupo. Pensé usar el tiempo

para escribir un libro pero decidí tomarme el tiempo sin planear, sin ocuparme ya de antemano en algo definido», aporta Ilse.

«Se deja atrás de forma paulatina la compulsión a la acción y a la velocidad, la orden de rapidez, el "no hay tiempo", la idea de que "debo hacerlo todo porque lo hago mejor", la dificultad de estar en contacto con el sentimiento de inseguridad, de duda y de ambivalencia», cuenta Maria Teresa.

«Una de las cosas mejores es que ha quedado atrás una gran opresora: la prisa. La urgencia de hacer, hacer, hacer... Les hice mucho daño, sobre todo a mis hijos, siempre que, por la prisa, les impedía que se responsabilizasen de sus aprendizajes, iniciativas y tareas, haciéndolo por ellos», añade Vera.

La omnipotencia, la autosuficiencia, el empeño

«Me gusta recibir mucho más que antes», dice Ilse.

«También ha surgido un aspecto de miedo, pavor, y está mucho más evidente y constante que en cualquier otra época de mi vida. Conecto con mi angustia básica, con la ansiedad que he sentido siempre, y que yo relacionaba con el hacer continuo, y ahora veo que tiene como base ese miedo terrible en relación con el dolor, la tortura, la destrucción (probablemente relacionado con las vivencias de la guerra) lo cual he reprimido e intentado mantener enterrado toda mi vida», confiesa Suzana.

El narcisismo

La idea omnipotente de poder determinar el curso de la propia vida y de la acción. La idea de pretender «conseguirlo a costa de todo». La dificultad de confiar y de confiarse. La idea de saber qué es lo justo y de querer salvar al mundo. La necesidad de sen-

tirse mejor. La negación de la propia competitividad. La negación de la propia envidia y del propio oportunismo.

La frialdad

«Se deja atrás la pretensión de controlar el mundo, la insensibilidad, las mentiras, la arrogancia, el miedo de sentir, la superheroína, las fantasías en relación al mundo y al yo ideal, el falso poder, la idealización de la felicidad, un poco de rigidez y un poco de desapego», afirma Sandra.

Recomendaciones terapéuticas y tareas útiles

El terapeuta debe poner mucha atención en darse cuenta de la condescendencia del paciente tres conservación y de su actitud de «todo va bien», pues este subtipo suele colocarse en el rol de *buen paciente* que ensalza la alianza terapéutica. Intentará entender todo lo que el terapeuta quiere de él, qué le gusta y qué no le gusta, cuáles son los aspectos que más le interesan, a fin de adherirse lo más eficazmente posible a sus expectativas y de esta forma sentirse seguro.

Es importante conducirlo siempre a sí mismo, trabajar sobre sus expectativas, sobre el imaginario del paciente ideal al que intenta acercarse para ser aceptado. Muy hábil en manipular, jugará con el narcisismo del terapeuta: como él es el mejor paciente, el terapeuta debe ser el mejor terapeuta. Como lo idealiza, también puede destruir su autoimagen fácilmente.

La dificultad mayor del paciente tres conservación es la de soltarse y mostrar las emociones, especialmente la tristeza a través de las lágrimas, pues lo vive como una debilidad peligrosa. Cada

aspecto de la sombra que emerge durante la terapia es vivido como una amenazadora herida narcisista.

Su principal forma de evitación consiste en quedarse en lo superficial y contar los hechos en modo detallado, perdiendo así de vista el proceso, la dinámica y el nivel simbólico. Es importante que reconozca su tiempo interno, que experimente estar en el dolor y en la dificultad sin tener prisa por tener que hacer alguna cosa para salir de ahí, de modo que descubra que no se ahoga en el dolor, que la corriente de la vida le permite ver con más claridad el camino.

Cuando está en dificultades, constreñirse a estar sin hacer le permite tomar conciencia del control que actúa sobre el fluir de las emociones, reconociéndolo físicamente en una contracción a nivel del estómago, tórax, espalda y garganta; contracciones que enseguida reconocerá como miedo de perder el control y de sentir el dolor.

Es fundamental trabajar sobre la envidia, la competitividad, y el sentimiento de inferioridad, aspectos negados y centrales que suplen a menudo el impulso del comportamiento neurótico cuando el paciente es inconsciente de ellos. Estos aspectos pueden ser un gran recurso para el proceso de evolución cuando son conscientes.

Es útil facilitar la expresión de la rabia y el disentimiento hacia el terapeuta de forma directa.

Cuando la imagen idealizada de sí mismo empieza a hacerse añicos como un espejo golpeado con una piedra, el tres conservación entra en contacto con un profundo dolor y, con el terror de *ser nada*, un vaso vacío, se vuelve consciente de haber representado toda la vida un personaje, de modo que ahora ya no sabe más quién es.

En el terapeuta, el tres conservación buscará una contención

sólida que le dé seguridad, alguien en quien finalmente pueda confiar, a través de quien pueda descubrir el estado de necesidad y, lentamente, según su propio tiempo, redescubrir su identidad humana. Es importante recuperar el permiso de existir más allá de todo. Funciona proporcionar mucha contención física y contacto (experiencias de: «así como estás, está bien, no tienes que hacer tantas cosas para ser aceptado»).

Es importante desmantelar el mecanismo de autojustificación y atribución de la responsabilidad fuera de sí mismo, de modo que tome un mayor contacto con su interioridad.

Conviene indagar sobre el fácil entusiasmo que el conservación desarrolla hacia las actividades (hobbies, trabajo), y la facilidad con que se estanca y pierde interés. Cabe profundizar en ver qué lo mueve y qué lo frena.

Primero es necesario ofrecer un entorno psíquicamente seguro (que el paciente se sienta visto, acogido, escuchado y respetado). Al principio no es recomendable confrontar de forma fuerte puesto que el E3 se podría retirar, alejar. No obstante, en algún momento de la evolución, es preciso que se encuentre confrontado y no correspondido amablemente.

Es sanador reencontrar la energía de hombre o de mujer, según el caso: esto significa dar espacio a la posibilidad de confrontación directa y clara, el ir hacia lo que uno desea o necesita verdaderamente (penetrar el mundo). Para ello es necesario vivir (comprobar) que hay algún otro hombre (o mujer) allí que te apoya, que te sirve de referente y con el que se colabora (no se compite), lo que equivale a recuperar la confianza en el otro.

Como terapeutas, al ser conscientes de nuestras defensas neuróticas y comprender que la cualidad como Figura en el Fondo es defecto, y el defecto como Figura es en el Fondo cuali-

dad, podemos utilizar esas características como valor terapéutico en el proceso.

El terapeuta tres conservación es capaz de dar mucha seguridad y contención al paciente. Cuando está en su autenticidad y en contacto consigo mismo favorece y estimula a la persona a atreverse a ser más auténtico. El autoconocimiento de la falsedad permite desenmascarar con facilidad la impostura en el otro.

El querer hacerlo bien, cuando deja de ser una necesidad neurótica, permite que el terapeuta esté atento a la impecabilidad de su presencia, y por tanto de su hacer terapéutico. El terapeuta tres conservación no se conformará con poco.

La tendencia al control, puede revertir en una presencia terapéutica que tiene una visión panorámica del proceso y del campo.

«Siento que utilizo las características que considero positivas de mi personalidad, a pesar de percibirlas menos activas, tales como la eficiencia, rapidez en la acción y en el pensamiento. También aprendí a esperar las señales que demuestren la validez de mi intuición para actuar», escribe Suzana.

¿Qué tiene que llegar a comprender un E3 conservación?

- Que debe dirigir la atención hacia el interior, no hacia el exterior.
- Que uno *es* independientemente de los demás.
- Que uno es independientemente de cualquier entorno que dé algo (seguridad, aceptación, valoración).
- Que lo importante es el presente y su cultivo; ni el futuro ni el pasado importan.
- Que no se debe proyectar, se debe sentir y estar atento. Es-

pecialmente, es preciso no proyectar expectativas en los demás y en las situaciones.

- Que el proceso terapéutico no es un proceso externo, sino interno: no se trata de solucionar cosas con un terapeuta, de contar cosas para recibir confirmación, seguridad, sino de realizar un viaje interno, un reconectarse con el sentir y experiencia más profundos.
- Que no se es *muy* o *más importante que*. Se es uno más en la humanidad.
- Que lo relevante no es la persona , es la presencia.
- Que se es una presencia, no se es un ego.
- Que se es feliz dando, no desde la compulsión, sino desde el sentir. Y también que se es feliz recibiendo en vez de seguir el impulso compulsivo de devolver.

Eneatipo IV: la Envidia

La Envidia es la pasión por controlar y calibrar la propia existencia comparándola con la del otro. El sentido de la existencia depende en gran medida del nivel de carencia y frustración respecto de lo que se percibe como deseable en los demás.

El deseo de tener lo que tiene el otro no es un deseo cuyo fin sea obtener precisamente lo que el otro posee, sino más bien la única posibilidad de estar en relación con él: «mientras sea carente, tengo la posibilidad de estar contigo y en el mundo». Ser dependiente del otro o de sus cualidades devuelve al E4 la ilusión de que a través de la carencia podrá escapar de la ineluctable separación. La falsa carencia es su *fijación*.

Tiene mucho contacto con su deseo de ser amado y reconocido, e idealiza esta realización en un modo tan totalizante que nada podrá satisfacerlo. Esta paradójica búsqueda de la infelicidad es como un hogar siempre encendido a la espera de que, quien se ha ido, vuelva.

Ser apasionados envidiosos significa, de alguna manera, ser niños eternos con la mirada demandante dirigida hacia el otro. Pero, dado que la envidia es una necesidad neurótica, el objetivo es mantener siempre el estado de espera y carencia.

Es bastante común que en la vida infantil de un E4 haya ha-

bido una experiencia real de frustración y pérdida: acontecimientos típicos podrían ser la pérdida de uno de los padres, la presencia de un hermano percibido como privilegiado (o que ocupó una posición importante debido a la necesidad de curas especiales), o bien una situación familiar en la cual el E4 ha sentido que debía hacerse a un lado y renunciar a un paraíso que había ya saboreado.

En la relación con los demás, se percibe inadecuado, culpable, y se somete a relaciones de abuso y prevaricación con el fin de reconfirmar su posición de víctima.

Es muy emotivo y empático con el sufrimiento de los demás, empatía cuya función es la de subrayar el propio sufrimiento.

Se dedica mucho a la relación y está siempre listo para sacrificarse. La dedicación al otro no tiene la finalidad de adaptarse al mismo, sino que tiende a reconquistar una posición omnipotente de víctima sacrificial.

La mayoría de las veces el llamado seductivo (sobre todo en el subtipo social) es el de la fascinante sirena quejumbrosa que estimula en el otro la necesidad de protección y de ser narcisísticamente potente.

La agresividad no expresada (exceptuando al subtipo sexual) produce la retroflexión a nivel corporal, llegando incluso al autolesionismo; el cuerpo mismo es utilizado como un canal para llamar la atención del otro, expresando las necesidades profundas a través del sufrimiento o las enfermedades.

En el subtipo sexual, la expresión de la envidia asume características diferentes: el llanto se sustituye por el grito y el reclamo agresivo. La demanda de colmar su profunda carencia es prepotente, llegando al punto de destruir u odiar a quien ama cuando el mismo se muestra con sus límites humanos y, por tanto, no a la altura de sus grandes idealizaciones.

E4 social: Vergüenza

Los contrastes entre los tipos del carácter cuatro son los más llamativos, pues sus diferentes subtipos parecen más diferenciados que en las restantes pasiones. Cuando explico este tema en español, suelo decir que hay «sufridores, sufridos e insufribles». Los sufridores son los cuatros sociales.

El E4 social es una persona que se lamenta demasiado, es muy llorosa y se pone a menudo en el papel de víctima. En el DSM-IV, se sugiere una categoría de persona dada al autosabotaje. La característica señalada por Ichazo para este carácter es la *vergüenza,* que descriptivamente me parece un acierto pero no alcanza a describir una necesidad neurótica. Ciertamente, se trata de personas que se infravaloran, y por lo tanto se sienten menos que los demás. Pero ¿cómo se explica que sean estas personas tan dadas a la autoculpabilización y a compararse desfavorablemente con los demás?

La respuesta, me parece, la encontramos en lo que Melanie Klein llamó la *posición depresiva,* a través de la cual el niño o niña prefiere echarse la culpa a sí mismo en vez de descargar su rabia contra la madre, a quien necesita exageradamente. De manera semejante, podemos considerar que el E4 social es uno que prefiere tragarse su propio veneno en vez de exteriorizarlo hacia las personas queridas; ha aprendido a introyectar su agresión en vista de una exagerada dependencia afectiva.

La transformación en el E4 social por Sonia Gajnaj

Tiempo atrás, no reconocía los pensamientos encadenados de la envidia ni la emoción envidiosa. El mundo estaba contra mí y nadie me daba lo que quería o necesitaba; yo no dejaba: me dejaban. Así, solía crear situaciones en las que yo era una víctima y los demás eran mis victimarios. Proyectaba mi propio odio sobre los demás y no me hacía cargo de mi envidia. Sentía una feroz competitividad que no podía reconocer: una competitividad por el reconocimiento, por ser única y especial, por el lugar... Un lugar para ser, pero un lugar buscado desde un ego eternamente boicoteado, al mantenerlo siempre ocuparlo con lamentos y quejas.

Mi personalidad inmadura

La rabia que sentía era muy intensa y la había convertido en llanto y victimización. También era una excusa para dejar que otros tomaran decisiones por mí y regresar de ese modo, una y otra vez, a un sentimiento de insatisfacción y odio hacia el mundo y hacia mí misma por no poder realizar mis propias elecciones o sostener mis puntos de vista. La confrontación, naturalmente, se hacía imposible.

El amor solo se daba a través de la queja y el dolor. Me ponía en situaciones en que el otro pudiera dejarme, de modo que solo pudiera ver a la pareja a través de mi desvalorización y de mi autoodio, despreciándola más cuanto más tiempo permaneciera a mi lado. Esta manipulación se daba en todas las relaciones que establecía. Servía para que los otros me dieran, y también era la

manera de retroflectar mi odio y envidia hacia los demás. Otro aspecto habitual en las relaciones de la pareja era mi dependencia de la figura materna y la falsedad consciente puesta al servicio de mantener la relación a cualquier precio. También solía ser muy abandónica y, al mismo tiempo, creía que me abandonaban: primero me entregaba al exceso de contacto y después mi retirada era total.

Solía vivir de una manera desarreglada como una manera de generarme situaciones de rechazo social. Era típico de mí el no poder sostener ningún compromiso laboral si no era a mi manera manipulativa, lo que consistía en desplegar un estilo muy amoroso y pseudocontenedor por momentos para después abandonar la tarea con la sensación de que la energía se me escurría y que no podía sostenerla en el tiempo a causa de cualquier acontecimiento menor que ocurriera, gracias al cual me fabricaba la sensación de ser rechazada, de no ser reconocida, de que a los demás les daban más que a mí...

En ese entonces no me daba cuenta de todo esto; simplemente, sentía que no podía sostener las responsabilidades, ni tampoco estar en relaciones de pareja porque, definitivamente, me había tocado menos que a los demás en el reparto de la vida.

Recuerdo una sensación notable cada vez que me veía en situaciones de exposición: se me revolvía el estómago de la vergüenza que sentía. La tremenda ansiedad que me generaban los momentos en que me veía expuesta ante el mundo solía compensarla con desapariciones temporales: me encerraba y aislaba, me dedicaba a comer y entonces comenzaba a tener grandes problemas de exceso de peso.

Mi autodenigración era obsesiva y me resultaba imposible estar sola ya que acudían a mi mente pensamientos torturadores

que producía sin descanso. Ahora relaciono el gusto dulce de la autodenigración con la introyección de la mala imagen materna. Es la forma infantil, perpetuada en la adultez, de tener madre.

Al recordar aquellos tiempos, me queda una sensación de mucha superficialidad, aunque también creía ser muy profunda por tener pensamientos enredados y vivir emociones fuertes bajo un disfraz de suavidad y dulzura.

Podía ser muy dulce, simpática y extremadamente buenecita en público, y volverme agresiva e iracunda en la intimidad, poniendo además una gran energía en ello a causa de las emociones que me había guardado en situaciones sociales y que descargaba al estar a solas con quienes desvalorizaba.

La represión de las emociones socialmente mal vistas, como el enojo o el odio, eran transformadas en tristeza y victimización en la imposibilidad de confrontarlas.

El amor de pareja era el tema central de mi vida: tener o no tener una relación era la finalidad de la existencia. La vida era melancólica y llena de experiencias empobrecedoras en este sentido.

Los frutos del trabajo

A través de mi trabajo con eneagrama, terapia individual y grupal, y también gracias a mi formación como actriz y luego docente de teatro, he podido desarrollar una mayor conciencia, traducida en la toma de responsabilidades en el ámbito laboral y en un poder sostener compromisos a largo plazo. Todo ello se acompaña de una actitud más positiva frente a las dificultades, que consiste en buscar estrategias de salida para las situaciones complica-

das. También puedo ser más práctica y algo más eficiente en las tareas concretas; en mis objetivos laborales y de estudio, tengo una mayor capacidad para ir a buscar lo que me interesa, soy más activa, puedo atender varios asuntos al mismo tiempo sin caer por ello en la desesperación o la ansiedad, y suelo lograr casi siempre los objetivos que me propongo.

Desde la dificultad que sentía para encontrar mi lugar en un grupo y en la sociedad, hoy puedo vivir más profundamente el sentido de la pertenencia. Al mismo tiempo, encontrar mi lugar me ha devuelto la sensación de ser más independiente en las relaciones afectivas, donde ahora puedo colocarme y colocar límites más claros.

También soy menos extremista y le doy un valor más relativo a las situaciones de la vida y a las emociones que me invaden. La vergüenza —mi pasión egoica— está muy disminuida en situaciones sociales y laborales: soy más locuaz y clara en lo que quiero transmitir.

En las relaciones de pareja, pude permanecer sola durante varios años, teniendo relaciones casuales, disfrutando el momento y sin atarme a ninguna relación estable. Prioricé la vida y todos sus aspectos, y no el amor de pareja, y logré ser consecuente con ello en mis pensamientos, emociones y acciones hasta hoy.

Aprendí a tener asombrosos, desconocidos, positivos y reconfortantes pensamientos sobre mí. Aprendí a darme aliento. A día de hoy, ha desaparecido la autodenigración y me siento capaz de cumplir con mis responsabilidades, tenga o no energía. También me siento más piadosa con algunas de mis imposibilidades egoicas: no me castigo tanto por lo que no puedo soltar o transformar y tengo menos ambición con mi transformación personal.

Al mismo tiempo, siento más fe en algo superior y tengo más fe en que me puedo ayudar en mis procesos internos sin buscar

ayuda fuera. Siento una imperiosa necesidad de mayor autonomía y en este momento estoy buscándola.

Me siento más satisfecha con mi presente y no extraño el tiempo pasado, soy más feliz y me siento más realizada en el momento presente.

Para ello, ha sido muy importante relativizar e idealizar menos lo que otros dicen o hacen, y permitirme vivir a veces una alegría por los logros de otros. También me ha servido darle un poco más de crédito a lo que pienso o creo en vez de escuchar tantos comentarios de ayuda, aunque vengan con buenas intenciones y hasta puedan ser acertados y ayudarme, dado que quiero vivir mi propia experiencia de vida y equivocarme si es necesario, responsabilizándome así de mis errores.

En mi proceso futuro hacia una mayor evolución de conciencia y una mayor salud, me doy cuenta de que sería bueno desarrollar más mi autonomía a través del trabajo y el estudio; situarme ante mis relaciones con los demás con una actitud más generosa, de manera que pueda dar sin especulaciones y salir de la antigua necesidad neurótica de establecer relaciones simbióticas.

En las relaciones personales, un cuatro social actúa desde la competencia y la comparación, a través de las cuales intenta encontrar un valor en sí mismo. Por ello, para mí la salud consiste en encontrar mi propio reconocimiento y satisfacción.

En la relación de pareja, lo saludable es situarme en un lugar de igualdad frente al otro sin dejarme llevar por el temblor emocional.

Para desarrollar una armonía y una estabilidad, tanto en lo interior como en la pareja, es básico cultivar el pensamiento y la capacidad de elaborar cognitivamente las experiencias.

Qué ayuda en el trabajo sobre el ego

Inicialmente, la principal ayuda que recibí consistió en pasar por una relación terapéutica individual, donde transferí mi dependencia a mi terapeuta. Sin embargo, fue una relación positiva que me permitió pasar por la experiencia de introyectar una *buena madre* que me devolvía una mirada favorable de mí misma.

La terapia de grupo y el poder compartir puso en juego mi trabajo con la envidia, los celos, el odio y la competencia; al llegar al Programa SAT y compartir todos estos rasgos con otras personas de mi mismo eneatipo resultó, junto con mi terapia grupal, de una gran ayuda: de pronto, sentía que tenía *hermanos* de búsqueda, y esta sensación me abrió —a veces a destajo— la posibilidad de trabajar más profundamente sobre el ego.

Tareas útiles para el trabajo sobre el ego

En el trabajo sobre mi vergüenza, el teatro ha sido la vía irreductible de apertura y el canal de expresión de mis emociones y mi creatividad. Junto al teatro, la danza, el canto y las expresiones artísticas que conlleven progresivamente la exposición personal a través de un lenguaje creativo son de gran utilidad.

Para un cuatro social, gozar de un protagonismo por un tiempo determinado y con apoyo externo suele ser, en un comienzo, muy importante: ayuda a desarrollar una autoimagen positiva y a desdramatizar la vida; también baja el terror a la vergüenza en situaciones de exposición.

En el teatro, colocar las emociones en una situación o en un personaje representa una primera vía para no ser tan visto y al mismo tiempo poder expresarse. Así, la vergüenza, que retiene

las siempre intensas emociones y hace que los pensamientos emocionales se enreden, puede ir cediendo en el camino de expresarse y de integrar distintos aspectos de uno mismo.

Como para cualquier otro eneatipo, el trabajo de la meditación es una gran ayuda. En mi camino, me han servido de gran ayuda algunos mantras como: «Hay que hacer lo que hay que hacer», sobre todo en los momentos en que me invaden las emociones que me frenan la acción.

En mi proceso, también fue de gran ayuda el realizar acciones concretas, aun cuando no las sintiera, como por ejemplo presentar una mejor imagen personal, arreglarme aunque no me viera con ánimos para ello, etcétera. Es como un teatro: busco al personaje afuera para que después se haga carne adentro. Empezar a dar me fue de gran utilidad en relación con mi autoimagen empobrecida y con la actitud de pedir atención.

También ayuda realizar pequeñas tareas en relación con la organización de mis actividades, así como llevar una agenda simple. En estas actividades, ayuda ponerse en situaciones donde sea necesario jugar a desarrollar el músculo del pensamiento: estudiar algo teórico me está resultando muy bueno.

En la relación interpersonal, es saludable encontrar el término medio entre contacto y retirada, lo que ayuda a gozar de una mayor independencia: el que una se vuelva imprescindible o que alguien se vuelva imprescindible para ti, sin duda acrecienta el ego.

Algunos cambios de conducta

Uno de los cambios más evidentes que he experimentado es mi autosostén: antes me sentía a la sombra de otros, hacía para otros

por los motivos egoicos que fueran, pero no me hacía cargo de mi vida. Más adelante en mi proceso, comencé a dar clases sola, primero con veinticinco alumnos, que hoy ya son cien; tengo cuatro asistentes pedagógicas y una secretaria. Niños, adolescentes y adultos dicen llegar a mis talleres por el tipo de orientación que les doy: algo de mi identidad está presente en mi trabajo. Dicen que tengo un sello propio en lo que hago. En mi vida hubiera soñado algo así. Desde afuera se me ve muy segura, firme, comprometida y sólida... Y la verdad es que me levanto todos los días con ganas de trabajarme mis inseguridades; es parte de mi tarea en este momento y parece que da buenos resultados.

Hoy soy capaz de mantener mi casa y a mis hijos sola. Ya no hay tanta distancia entre mis reacciones en lo público y en lo privado; mis emociones fluyen más equilibradas y tengo una relación muy amorosa y de mucha comunicación con mis niños: convengamos que me hice adulta y, hoy, estar en mi casa es una alegría y estar sola es un placer: leer, escuchar música, rezar, *hacer nada*... También estoy viviendo una relación de pareja en la que ambos disfrutamos de una gran independencia y hay mucho amor.

La sexualidad es el mejor viaje: no hay más represión ni inhibición, valido todo lo que viene de mí, sin encadenarlo a situaciones tortuosas, superyoicas o culposas.

Amo a mis padres como vinieron de fábrica y los miro como seres que están en este mundo no solo como padres: tienen su vida, su misión o lo que fuere; hacen lo que pueden, como todos hacemos lo que podemos.

Recuerdo un tiempo en que vivía una especie de pseudoespiritualidad. Más tarde pasé por unos años en los que me sentía muy descreída: tuvo que ver con el hecho de soltar toda mi dependencia. Y después llegó la fe, la confianza absoluta en algo

superior. Lo experimento a través de sueños y sensaciones que no tienen nada que ver con lo psicológico y que me producen una paz y una alegría enormes. Así es hoy mi búsqueda: más feliz y entusiasta. Siento a Dios a mi manera, sin seguir a nada ni a nadie. Y creo que así será, por lo menos, durante unos cuantos años más.

E4 sexual: Odio

Si el E4 social sufre más que los restantes subtipos al sentirse culpable ante cualquier deseo, el E4 sexual se vuelve contra la vergüenza haciéndose desvergonzado para así poder darle satisfacción a sus intensos deseos. Por lo tanto, aun si es vergonzoso, golpeará a cada puerta posible. Se vuelve insistente, incluso contra las frustraciones, como si pensara de acuerdo al refrán de que es el bebé que más llora el que mejor mama. «Mientras más que me queje, más voy a obtener», parece pensar. Solo que esta estrategia, que funciona bien en la infancia, ya no funciona tan bien en la vida adulta. Las personas demasiado insistentes, demandantes, exigentes, suelen resultar molestas y ser rechazadas, y así surge su círculo vicioso, en el que el rechazo lleva a la protesta y la protesta al rechazo.

El nombre que Ichazo daba a la pasión característica del E4 sexual era *odio*, lo que es descriptivamente apropiado para estas personas tan expresivas respecto a su enfado. Pero ello tal vez no explique suficientemente su motivación, por lo que me parece mejor hablar de competición, o competitividad.

Podríamos caracterizar a la envidia del subtipo sexual como una envidia oral agresiva, que muerde. El psicoanálisis habla de impulsos «canibalísticos». No solo se desea, sino que se desea con enfado. Es este el pecado de Caín —nuestro antecesor: «te envidio y por eso te mato». Envidio a los ricos, y comienzo una revolución. Envidio tu superioridad intelectual, y por ello te cortaré la cabeza (entonces... ¡pareceré más alto!) Y, al hablar de cortar cabezas, estamos hablando de la invalidación, el desprecio, la agresión que se expresa en la desvalorización de lo envidiable —como en el caso de la zorra y las uvas supuestamente verdes.

La transformación en el E4 sexual por Annie Chevreux

El gran obstáculo con que se topa el E4 sexual para ponerse a trabajar en profundidad con su carácter es reconocerse enfermo, rendirse a la evidencia, apearse de la terquedad que supone que, la mayor parte del tiempo, lo que considera como sincero y auténtico en su manera de expresarse es en realidad puro odio y competitividad.

Es esencial para el E4 sexual llegar a comprender que el odio es droga dura, una adicción de la cual uno no se cura para siempre. Insisto en este punto porque tiene que ver con las posturas extremistas que solemos adoptar los de este subtipo y que son verdaderas trabas para el crecimiento. La euforia que produce verse progresar en el proceso de sanación, como la desesperación cuando uno se estanca, son emociones peligrosas que justifican el desanimarse, tirar la toalla, entregarse al caos. Son emociones que retroalimentan el odio hacia uno mismo y lo expanden hacia fuera con todo lo que acarrea de infelicidad propia y ajena. Todo esto lo vivencié a través de mi proceso terapeútico. Los textos que cito a continuación corresponden a fragmentos de mi autobiografía:

«En las primeras sesiones individuales con el maestro, di de pleno con la carencia infantil, el terror y la fascinación por mi padre, los miedos sexuales. A la vez que me iba despojando de la culpa por sentirme la mala de la historia, la responsable de que las cosas no nos hubieran ido mejor en casa, me sentí escuchada y valorada por Claudio. Hasta la fecha nadie me había brindado esta oportunidad, la de poder hablar de lo que me pasaba sin ser tachada de mentirosa como lo hacía mi padre. Aquello marca para mí el principio del trabajo y, dentro del trabajo, el primer

recuerdo curativo. Luego vinieron sesiones menos idílicas, aquellas en que parecía que no pasaba nada más allá de darme cuenta de los propios límites. Por mucho que aparentemente manejara bien aquellas situaciones, creo que no sabía aguantar del todo el tedio del desierto interior. Era como si nada me sirviera si faltaba la intensidad emocional. Intentaba tranquilizarme pero sé que me agitaba, que me distraía del vacío. Me era tan insoportable aguantarlo que me distraía hacia fuera... En el trabajo en grupo, cuando los compañeros sentían algo distinto de lo mío, si yo estaba en el dolor y ellos en la alegría, les tachaba de frívolos y superficiales. Si ocurría al revés, eran unos aburridos. Con tanto mirar fuera y comparar vivencias, perdía mi centro, perdía la atención de lo que me tocaba trabajar. Con el tiempo me di cuenta de que me crecía al creerme la más transparente, la más madura de todos pero que en el fondo todo esto servía para no hacerme cargo de mi flojera espiritual. Si la cosa fluía bien, me entusiasmaba. Si tocaba vacío, me ponía de mal humor. Al reflexionar en el presente sobre el proceso, aunque sé que he trabajado mucho, comprendo que lo que me daba marcha en aquel entonces era creerme que formaba parte de un grupo muy especial, algo fuera de lo normal. La escuela SAT era para mí Arcadia, Camelot y mi Bloomsbury particular. También éramos una familia en aquel entonces y yo deseaba resarcirme de la mía real. Todavía me podía la ingenuidad de que esta sería perfecta, idílica. Bajarme de aquella creencia infantil fue lo que más me hizo madurar».

Reconocerse adicto al odio ya es curativo *per se*, pues implica aceptar las recaídas, no para desanimarse sino para aprender de ellas y de cómo uno se ha dejado arrastrar. En esa tarea de autoobservación, el E4 sexual se topa con una barrera interna que tiene que nombrar sin engañarse a sí mismo aunque escueza; o

precisamente por eso, porque molesta, a partir de allí empieza el compromiso real con el trabajo interior. Esa barrera se llama pereza intelectual y se manifiesta en actitudes a las cuales somos proclives los de este subtipo: impaciencia, resistencia al esfuerzo continuo, demasiada fe en la improvisación, en el impulso, con todas las dificultades que conlleva para encarar el vacío sin llenarlo de palabras y emociones dispares que distraen y empachan. Cuando uno se conciencia de esta limitación, empieza a desarrollar la actitud adecuada para el trabajo en profundidad y se pone las tareas necesarias para crecer. No se trata de desconfiar del impulso, porque es el motor para ponerse en marcha, sino aprender que no es suficiente, que hace falta practicar la perseverancia. Tomé conciencia de esta dificultad en el terreno profesional:

«Al mismo tiempo que empecé la formación en Terapia Gestalt me interesaba por el Tarot y Claudio me indicó cómo podía trabajar con las cartas. Mi primer taller fue un éxito redondo que se me subió a la cabeza. Pensaba que tenía el porvenir resuelto y que la gente acudiría en tropel. Gustaba mucho mi manera de trabajar con el Tarot, pero claro, no era tan fácil tener clientela y me impacienté. Ahora, desde la veteranía como psicoterapeuta, vuelve a ocurrir lo mismo. Sé que las nuevas propuestas de trabajo experimental que hago interesan y son útiles a la gente pero tengo que estar alerta a no desanimarme o no tirarlo todo por la borda cuando no tiene una respuesta rápida y unánime, sino que me sirve retomar la idea, ver lo que falta o lo que sobra, en una palabra: trabajar, no abandonar. Creo que es crucial para el E4 sexual no confundir la falta de perseverancia con la falta de talento porque lleva a separarse de la realidad, odiarla, odiarse a sí mismo y de paso odiar a los demás».

La autorrealización y la transformación pasa entonces por frustrarse uno, desdramatizar y desarrollar la compasión.

Frustrarse

El E4 sexual tiene que llegar a comprender que está abocado a la frustración porque toma sus deseos por realidades.

Tiene que aceptar que ni él mismo ni el mundo son como se los había imaginado. Que no todo va a ser insoportablemente insulso y aburrido si deja de lado la visión novelesca que tiene de la vida. Que ese modo poco realista de aprehender el mundo no es inofensivo y que en los excesos de valoración estética anida el odio y el desprecio a los aspectos básicos de la supervivencia. La curación pasa por maternarse, darse cuenta de que uno es de carne y hueso como los demás y que para no morirse necesita comer, abrigarse, organizarse, desarrollar el sentido práctico, esto es, aprender a ponerse a favor de uno como forma de dejar de odiarse a sí mismo. Hay que atarse en corto con la tendencia a la autodestrucción. Imponerse tareas y horarios, ser productivo para no hundirse en el caos. Hay que disciplinarse en cualquier cosa que le deje bien a uno consigo mismo. El malestar que causa la falta de autoestima acrecienta el odio y es un círculo vicioso del cual uno tiene que obligarse a salir. Es un asunto de voluntad.

Creo que lo transformador en todo esto es darse cuenta de que no se trata solo de llevar a cabo una disciplina que el E4 sexual tiene que imponerse para salir del caos y del desorden enfermizo en el cual es proclive a hundirse, sino también descubrir que atender a lo cotidiano es gratificante. Que no es un paréntesis dentro de la vida a la espera de algo más apasionante. Es la vida misma que transcurre mientras lo hace. Mi primera toma de conciencia de cómo distorsionaba la percepción de la realidad adornándola fue a través de un trabajo con el maestro en el cual descubrí:

«La manera obvia de mirar. El usar los ojos para ver, no en

beneficio de la imaginación. La escalera era la escalera que veía en el momento presente, no la que había visto en no sé que sitio, o en qué película, o en qué museo no sé cuantos años antes. Tampoco hacía falta echarles nostalgia a las montañas que se divisaban a lo lejos, ni esforzarse en recordar en qué estado de ánimo o en qué circunstancia especial estaba la última vez que las había contemplado. Las montañas estaban ahí y yo las miraba. Ahora que ha pasado el tiempo y después de ahondar en el proceso interior, me doy cuenta de cómo esta distorsión tanto cognitiva como emocional me llevaba a separarme de la realidad, a no pertenecer al entorno en el cual va discurriendo la vida en cada momento».

Lo transformador fue darme cuenta más delante de cómo a menudo el mero hecho de ponerle adjetivos a la realidad era una forma sutil de discriminarla, de separarme de ella, de no vivirla y descubrí «que los viajes en coche o en autobús no eran episodios transitorios y que las tareas cotidianas cobraban sentido si no anhelaba terminar cuanto antes con ellas para dedicarme a lo que consideraba mi *verdadera* vida. Para aprender a paladear lo que ocurre en cada momento, me ayuda mucho tratarme como si fuera una niña caprichosa y repetirme: "Tienes que nutrirte de lo que hay ahora porque no hay otra cosa que llevarte a la boca. De acuerdo, encontrarte con esta persona o lo que tienes que hacer hoy no te entusiasma. Pero puedes hacerlo sin entusiasmo"».

Creo que para el E4 sexual es esencial prohibirse sistemáticamente la discriminación respecto a lo que le trae la vida en el día a día porque es el antídoto para inhibir la tendencia casi automática a ir siempre a la contra y para disfrutar de estar vivo.

De pequeña se me decía que era muy imaginativa y ahora, al tener una visión más panorámica con el tiempo que ha pasado desde entonces, sé que a lo largo de mi vida me he inventado

muchas historias, he cultivado leyendas, me he inventado roles y he adornado la realidad para sobrevivir al odio que me tenía a mí misma por ser torpe físicamente, por haber sido pobre, inadecuada y miedosa:

«Sobreprotegida por mi abuela y vigilada en exceso por mi padre, me he criado alejada de las demás niñas. Se me prohíbe ir al parque por si me contagian los malos modales y las enfermedades. Torpe tanto en el juego como en el trato social, intento ser el centro de atracción en los recreos representando las operetas del teatro de mi padre. Tengo éxito a medias, pues lo que les canto les suena a raro, ridículo. El dolor por verme inadecuada lo tapo aliándome con las niñas emigrantes. Me esfuerzo en entenderlas mejor que nadie. Con ellas me construyo un mundo aparte en contra de las del lugar, a las que relego al bando de las insensibles y las mediocres. Las mato internamente con el odio y la descalificación».

«En realidad vivíamos con estrecheces porque mi padre era tramoyista y no decorador de teatro, como solía afirmar. Me avergonzaba también de mi barrio. Decía que éramos de Montmartre y no era del todo verdad porque nuestra casa se encontraba mucho más abajo, en una calle que se iba llenando de putas. Era cierto que el lugar había venido a menos, pero el uso que hice del dato era exagerado».

«Ya más tarde, en Madrid, no paré de mentir sobre mis orígenes y mi "gran actuación" en el Mayo del 68. Primero, aquella revolución terminó antes de que yo ingresara en la Universidad. Como mucho, la había vivido desde la lejanía del instituto, donde asistía a reuniones de colegiales, y sobre todo no era el compromiso político lo que me interesaba porque me parecía aburrido. De lo que había disfrutado era de la libertad sexual tan de moda y de la originalidad en la vestimenta.

Cultivaba hacia fuera la imagen de chica libre y atrevida sabiendo por dentro (y odiándome por ello) que era tan miedosa, tenía tanto pánico a los golpes de la policía, que no participaba en las manifestaciones».

Al E4 sexual le cuesta reconocer que en este inventarse personajes, aunque aparentemente le da seguridad y le hace interesante, se odia y se mata a sí mismo. Además, a medida que uno va trabajando consigo mismo, se da cuenta de que ese modo poco realista de estar en el mundo, con el acento puesto en la estética, no es inofensivo sino que se transforma también en odio hacia el otro, compitiendo con él en nombre de la *exquisita* sensibilidad. Que esa manera *elegante* de agredir se apoya en otra guerrera, contundente, sectaria y maniquea de juzgar a los demás. Que en la amistad prevalece la afinidad elitista (gustos, aficiones, opiniones y estados de ánimo compartidos) sobre el estar con el otro sin tener que demostrar nada.

Cuesta reconocer sin engaño ni justificaciones que no se es tan empático como uno se creía, que uno es torpe en relacionarse con el otro porque le falta naturalidad en el trato, como si el afecto no fuera suficiente. Observándose en eso, el E4 sexual se topa con el narcisismo del subtipo: no se ve al otro, no se le toma en cuenta sino se ve a sí mismo intentando epatarle, provocarle, derrochando brillantez, humor, etcétera, para ser protagonista del encuentro.

Es necesario aprender a calmarse, centrarse.El E4 sexual tiene que llegar a comprender que la mayoría de las veces cree que dice, que se explica, y tan solo se agita. Tiene que reconocer que es difícil seguirle cuando se apasiona, que cuesta entenderle, y no romper el contacto con el interlocutor cuando eso ocurre. Es necesario observar cómo uno manda mensajes cruzados al comunicarse con el otro: exceso de gestualidad, suspiros, risas, sal-

tar de un tema al otro, buscar complicidad, seducir con guiños, con sobreentendidos...Todo eso son cortinas de humo, actuaciones que no vienen al caso y despistan del contenido real de la conversación y del encuentro. A medida que uno va sanando se da cuenta de que esa es otra forma de agredir, de pelear.

Esta postura de poder frente al mundo se desinfla cuando el E4 sexual se encuentra a solas. Lo sanador es descubrir cómo la oralidad hacia fuera se transforma en canibalismo hacia dentro: no parar de dar vueltas alrededor de su ombligo repasando estados de ánimo, recordando quién le ofendió, lo ninguneó o le felicitó, quién estuvo de acuerdo y en contra, etcétera. Es necesario, para sanarse, inhibir el parloteo interior, darse cuenta de que lleva a congelar la propia existencia, la fosiliza en el pasado.

Por otro lado, la extrema exigencia de amistades transparentes, la búsqueda imposible del amigo/a ideal que lo entiende todo, que lo comparte todo, es entrar en un laberinto sin salida en el cual uno se encuentra solo cara a cara con su odio reducido al absurdo: «Mi amigo incondicional y perfecto tendría que ser igual que yo, pero resulta que yo me odio, entonces no hay solución...». Creo que es ahí donde se esconde la raíz del odio, en tocar el verdadero sentimiento de carencia, la carencia real. Mejor darse cuenta, aunque sobrecoge reconocerlo, que a solas consigo mismo se tiende a querer morir porque no se sabe bien quién se es, ni lo que se quiere, ni lo que se desea. Es crucial en el proceso reconocer la tendencia a la autodestrucción y a querer destruir al otro porque pone de relieve aspectos carenciales que la arrogancia tapa. Ayuda a comprender mejor algo del subtipo el verse como niño mimado y consentido cuando lo común en la biografía del E4 sexual es atribuir eso a otro hermano. No es tan fácil aceptar que uno no ha sido el favorito. Se sabe pero hace falta rendirse a la evidencia sin inventarse historias, ni ponerse

por encima, rindiéndose al dolor de que así ha sido, de que a uno no le han sobrado los cuidados ni la atención. El E4 sexual se queja, se lamenta, se insatisface, sufre mucho pero no se deja tocar del todo por lo que duele. Es necesario dejárselo sentir profundamente, sin escaparse de la dureza del descubrimiento con excesos de llanto, pataleo, salidas odiosas que distraen de la carencia real. Es sanador cambiar la queja y el lamento por el convencimiento de que, si se tiene la fuerza suficiente para oponerse, también se tiene para enfrentarse a la realidad por dolorosa que sea. Eso último me retrotrae al recuerdo infantil de «cómo me defendía de no ser la preferida compitiendo con mi hermana con cualidades que yo tenía y que a ella le faltaban».

Con la madurez y al ahondar en el trabajo con el carácter, el 4 sexual se da cuenta de que sigue siendo especialmente vigilante cuando se trata del afecto, que le cuesta no ponerse envidioso midiendo si se le quiere más o menos que a otros. Es curativo enfriar la emoción, parar de *sentir tanto* y poner cabeza dándose cuenta de lo absurdo que es querer controlar algo tan incontrolable como los afectos y además negar a otros lo que uno se permite con total libertad: expresar el amor y el odio como le viene en gana. Entonces, el camino de sanación pasa por dejar de sentirse excepcional (en el sentido en que todo el mundo lo es a su manera) y lleva al genuino deseo de estar de igual a igual y de pertenecer. El enfado y el malhumor sirven a menudo para evitar sentirse torpe, cansado, deprimido... Es curativo ablandarse, no pelear, no ir a la contra con lo que uno considera como debilidad y reconocerse en sentimientos compartidos por todos, entre ellos la dependencia, que es el caballo de batalla del E4 sexual porque se niega rotundamente a reconocerla. Es como si le fuera la vida en ello por estar tan arraigada y distorsionada la imagen interna de ser libre e independiente. Es cierto que en la mayoría de los

casos le ha faltado apoyo en la vida y se las ha tenido que arreglar solo, pero hace falta añadir que son tan convincentes la queja y las manipulaciones de desvalimiento que fácilmente encuentra quien le ayude o socorra:

«Personalmente, sé que he tenido que andar sola, pero me he agarrado a buenos árboles en el camino: mi pareja, mi maestro, gente que ha dado la cara por mí, profesores que me han apoyado en momentos difíciles... Me ha costado admitir que he sido más apoyada de lo que me creía, y ha sido una manera de perpetuar la insatisfacción y justificar el maltrato hacia dentro y hacia fuera. Me ha costado disolver la actitud arrogante de no sentirme deudora de nadie, de que lo bueno conseguido solo se debía a mi encanto personal o a mi valía propia en vez de a la generosidad de otras personas».

El E4 sexual se apasiona con la creencia de que si el mérito no es todo suyo, se queda sin nada... Todo y nada son palabras especialmente peligrosas para este carácter porque abren las puertas a la sinrazón, a la desmesura del infierno odioso. Es necesario prohibirse entrar ahí y aceptarse carente y vulnerable porque humaniza y, mientras se va disolviendo la creencia de que uno se ha hecho a sí mismo, se empieza a poder agradecer con el corazón. Cuando uno llega a hacerlo, se da cuenta de que puede seguir su propio camino, aligerado del fardo de la contradependencia.

Dejar de ponerse por encima o por debajo en las relaciones personales ayuda a integrar aspectos del carácter que se proyectan alegremente hacia fuera. El E4 sexual se resiste a verse autoritario, intolerante, rígido. El profundo cambio llega cuando toma conciencia de cómo tapa la boca o amedrenta con el malhumor, el enfado, los desplantes:

«Se me hacen especialmente insoportables los cambios de planes: salidas, viajes, encuentros, y pongo mala cara a los respon-

sables de estos cambios como si nunca les fuera a perdonar haberme aguado la fiesta: es decir, frustrar la estupenda representación que me hacía de ella. No soporto que alguien se presente en casa de improviso y le hago pagar con mi malhumor el *pecado imperdonable* de entorpecer mis planes del día. La razón real de mi enfado es que no he tenido tiempo de preparar algo para que el encuentro no sea banal y la explicación *racional* que me doy a mí misma para justificar mi enfado es que va a faltar comida, cuando es obvio que la nevera está llena...».

En estos casos, ayuda ponerse en el lugar del otro para encarar los efectos causados por la conducta odiosa. Para eso es sanador desarrollar la actitud receptiva hacia fuera, de la cual carece el subtipo. Ayuda a captar cómo a menudo los demás tienden a ponerse diplomáticos con uno. Es bueno tomarse en serio la sospecha de sentirse temido. Es transformador indagar, preguntar y sobre todo escuchar la respuesta. Escuchar las devoluciones respecto a la dureza, la agresividad y las salidas de tono sin defenderse con la manida coletilla: «¡Sí, es verdad, soy así de desagradable, y tú más!» Reconocerse dañino ayuda a quitarse el derecho a agredir cuando algo molesta y duele. Es un buen revulsivo para el subtipo darse cuenta de que no tiene la exclusividad de ofenderse por la falta de consideración ajena. En todo caso, es curativo ahondar en esto, preguntarse por qué se le niega al otro el sentirse ofendido cuando uno es tan sensible a la ofensa.

Para enfocar la dificultad a escuchar y desarrollar la receptividad «me ha servido mucho el trabajo en equipo, para reeducar al pequeño salvaje que llevo dentro y dar de lleno con la competitividad: la resistencia a compartir, a producir, a llevar a cabo tareas, entorpecer el proyecto común. Es curativo observar cómo uno se pone hipersusceptible y se refiere sistemáticamente cosas que dicen los otros (sobre todo las malas)».

Es curativo inhibir la manipulación de sentirse mal, de no aguantar, porque es la forma egoica e indirecta de obtener más poder:

«El trabajo en equipo me ha ayudado a socializarme y disciplinarme para no hacer tragedias de los desencuentros inherentes al roce de la convivencia. Me ha ayudado a darme cuenta de que tengo buena cabeza, que soy capaz de pensar, tomar decisiones y desarrollar el sentido común: estoy en este equipo porque necesito trabajar y necesito a los demás porque no puedo sola con todo».

En el trabajo como terapeuta es crucial para el 4 sexual dar crédito a su capacidad para impregnarse de la atmósfera emocional grupal, sobre todo en lo referente a la agresividad velada. Transformar esta capacidad en herramienta terapéutica significa estar atento a no dejarse intoxicar tragando o actuando el conflicto y señalar al grupo cómo se intoxica y agrede sin conciencia.

En el trabajo individual se aprende a inhibir la tendencia a solucionarle la vida al otro. A menudo uno se apresura a hacerse una rápida composición de lugar respecto a cómo es el otro y lo que le pasa. El oficio ayuda al terapeuta cuatro sexual a darse cuenta de cómo se precipita a devolver, y que las rápidas conclusiones que se hace sirven para pasar por alto el sentirse inseguro, torpe, poco inspirado. Es curativo aguantar el vacío o decirle al paciente: «ahora no sé cómo ayudarte», o «no te entiendo», o «¿cómo te resuena lo que te devuelvo?»

Todo lo dicho anteriormente respecto a inhibir conductas odiosas, desarrollar la empatía y reconocer aspectos que tiende a no querer ver, significa hacerse cargo, autoobservarse, corregirse, intentar mejorar y sobre todo desdramatizar.

Desdramatizar

La dramatización boicotea la tarea. Por ejemplo:

«En la situación actual de incertidumbre política, económica y de pérdida de derechos civiles, me sorprendo creyéndome condenada al paro y susceptible de ser expulsada del país como una pobre emigrante, hasta que me doy cuenta del drama que me estoy inventando y que evidentemente no tiene nada que ver con la realidad».

Para sanarse, el E4 sexual tiene que desarrollar, respecto a su proceso y a su vida, una visión de continuidad. Es curativo aprender de la propia experiencia para no recaer sistemáticamente en los infiernos en que el subtipo es propenso a meterse. Tiene que atar cabos entre lo que es ahora y lo que fue, para no quedarse apegado dramáticamente al pasado y para estar en el presente. Es curativo quitarse de la cabeza la idea loca de que hay que cambiarlo todo, como si uno pudiera empezar a vivir de cero, que lo que hay no vale, que todo está por hacer, y dejar de lamentarse por no haberse dado cuenta antes de la ceguera egoica:

«A menudo, cualquier reproche que se me hace, por nimio que sea, lo vivo como una descalificación a toda mi persona. Aunque es descorazonador descubrirlo, es importante rescatar cuánta fragilidad se esconde debajo de la aparente desenvoltura y seguridad del personaje que una se ha construido».

El E4 sexual tiene que entender que los excesos dramáticos son sobresaltos para no enfocar lo que realmente importa: actuaciones concretas del día en que se ha excedido, ha sido torpe o ha metido la pata, y que eso no significa la condenación eterna, sino dejar atrás la autoimagen infra o sobre valorada (creerse el peor de los cabrones y no tener remedio o el más auténtico y con derecho a agredir).

Para sanarse, es necesario inhibir la tentación de caricaturizarse internamente como un monstruo peligroso o un subnormal.

Es transformador descubrir cómo la exageración dramática a menudo envuelve asuntos relacionados con la culpa. Desde fuera, no cuesta reconocer al E4 sexual como profundamente culposo. Sin embargo, es común al subtipo la vivencia de haber negado la culpa por exceso de confianza en la veracidad del impulso. Uno no se reconoce culposo porque la culpa es un estado natural en el cual se pide sistemática y robóticamente disculpas sin saber bien porqué. La curación pasa por hacerse cargo, estar atento a cuando hiere realmente al otro. Pedir perdón conlleva perdonarse también a uno mismo con naturalidad, sin dramatizar, sin darse golpes en el pecho, sin concederse demasiada importancia, porque de nuevo se reaviva el odio.

La transformación pasa por disciplinarse, por no olvidar con qué facilidad se entra en la dinámica agresión/culpa/agresión e intentar cortarla de raíz. Para eso es necesario desarrollar el intelecto, dejar de fiarse ciegamente de la emoción como verdad absoluta. Es necesario desarrollar la visión de futuro, proyectarse allí y echar mano de la experiencia: uno sabe que el gusto por explotar dura poco en comparación con el remordimiento y la culpa que atormentan después.

Estar atento a este aspecto del carácter ayuda a dejar atrás el apego al masoquismo y a desarrollar a la vez habilidades sociales.

Para el E4 sexual es transformador aceptar que no es impermeable a las críticas o malas opiniones que puedan tener de él. Que viene bien pensar antes de actuar, y decirse: «el numerito que voy a montar ahora, ¿cuántos enemigos me va a suponer?, ¿vale la pena meterse allí si luego lo voy a lamentar?» Porque no se es tan fuerte como uno aparenta. Respecto a la discordia, el E4

sexual hace aguas, se confunde, se blinda o confronta a lo bestia. Cuando se da cuenta de eso ya no cultiva el malditismo. Cambia la perspectiva de uno mismo y de la vida: quiere ser aceptado, reconocido y querido y es mal negocio para uno ir a la contra.

Cuando se acepta que uno tiene miedo, se reconoce que los otros también pueden agredir, hartarse de uno, dejarlo plantado. No es falta de valentía o flojera, como se suele recriminar. Uno no va a desaparecer de la faz de la tierra si acepta ser temeroso. Es curativo desarrollar la prudencia. Para el E4 sexual, es sabio pactar socialmente, cuidar de los intereses propios, del entorno, salir de la insatisfacción y empezar a estar bien en el mundo.

Desarrollo de la compasión

Para el subtipo E4 sexual es un asunto de voluntad pacificarse. Una especie de gimnasia mental y espiritual para sentirse bien y cultivar el bienestar.

Apiadarse es reconocer que uno está hecho de la misma pasta que los demás. Que cada uno es como es, tiene su propia biografía y trayectoria en la vida y que todos hacemos lo que podemos. Que todos somos a partes iguales hijos de puta e hijos de Dios, como decía Perls, aunque el E4 sexual tiende a valorarse a la alta o a la baja.

Si uno se reconoce dependiente del otro, se vuelve más autónomo, hace lo suyo, deja de interferir con el otro, no hace falta que le odie si no piensa, siente u opina igual.

Desarrollar la compasión significa no defenderse de lo que inquieta anticipando desgracias: dejar de ser agorero, volverse estoico con el dolor, sentirlo solo cuando toca es darse tregua a uno y no propiciar que la buena convivencia se transforme en campo

de batalla, porque para el 4 sexual es todo un aprendizaje descubrir que estar tranquilo y en acuerdo con el entorno no es vivir a medio gas, sino un estado al cual aspiramos todos de forma natural. Es esencial llegar a comprender que uno no se merece el maltrato que se da ni el que da a los demás. Que vivir es complejo y simple a la vez que «no hay que arrancarle nada a la vida, no detenerse a pensar si uno gusta o no, si se le quiere o no quiere, solo respirar».

Respirar es escuchar el cuerpo, poner conciencia en cómo uno se acelera robóticamente. Compadecerse es darse cuenta de cómo uno se agota a sí mismo y cómo agobia y tensa al entorno. Hace falta parar la batidora que se lleva dentro y gastar el exceso de energía en otra dirección, hacia el trabajo, el disfrute y la creatividad. No es una actitud frívola y superficial, es puro agradecimiento por estar vivo. No hay nada mejor que hacer en la vida. Ponerse así es vivir. Pararse, probar lo que trae la vida, conocer y luego opinar. Conocer y luego juzgar.

Para mí, desarrollar la compasión es «soltar el ceño, no crispar la cara, aflojar los músculos, distanciarme, reírme de mí misma. Darme cuenta de que no es un crimen equivocarme, que no me voy a hundir si lo reconozco, ni el mundo se va a parar, aunque egoicamente me gustaría que lo hiciera».

Volverse compasivo es también recuperar la propia autoestima, sentirse digno. No se trata de una actitud solemne ni prepotente sino una manera abierta, benevolente, natural, de ponerse en la vida. Personalmente, la relaciono con renunciar a los excesos de histrionismo:

«Sé que tengo que estar atenta, porque la tendencia a banalizar o frivolizar lo que quiero decir es puro automatismo, y a menudo me doy cuenta después por el mal sabor de boca que me deja. Es como envilecerme, un venderme barato, no mantenerme

firme en lo que sostengo, perder pie y así agredirme a mí misma y engañar al otro».

Compadecerse es seguir trabajando con uno mismo sabiendo que no siempre se puede parar el caballo desbocado del odio: vigilarse y no perseguirse. Compadecerse es mirar para dentro y rendirse a la evidencia de que si se tiene tanta capacidad para odiar se tiene la misma para amar.

La dificultad que encuentra el subtipo para mantenerse en la actitud amorosa es confundir la dulzura y la benevolencia con el empalago. Uno teme disolverse en el mundo, volverse gris, perder el propio sitio, desaparecer. El E4 sexual tiene que llegar a comprender que esa es una idea loca, una distorsión cognitiva; lo que le suena a inautenticidad y pasteleo es en realidad dejarse guiar por el verdadero sentimiento amoroso que fluye natural cuando uno deja de machacarse.

Todo esto lo he ido aprendiendo en las reuniones de amigos, cuando me daba cuenta del placer que me proporcionaba escucharles, reconocer sus gestos, su forma de reír y de hablar tan conocidas y reconfortantes por serlo, y también disfrutar de no entenderles para nada a veces, pero estar y reír y callarse un poco y descansar de querer ser siempre el centro de atención.

Compadecerse es dar el brazo a torcer, perder en intensidad emocional y ganar en lucidez: darse cuenta que todo es más simple de lo que imaginaba, que uno tiene muy mal genio y muy buen corazón.

E4 conservación: Tenacidad

Diferente del «sufridor» (E4 social) y del «insufrible» (E4 sexual) es lo que en español se llama el «sufrido», expresión que nos habla de una capacidad de autofrustración y aguante.

En vez de ser una persona demasiado llorosa, el sufrido es uno que no se queja y evita llorar ante los demás, y que ha aprendido a tragar mucho y a soportar el dolor sin pestañear.

¿Cómo podríamos explicar esto en términos de motivación? ¿Qué necesidad puede empujar una persona a volverse masoquista? Es algo así como decirle a un padre o a la persona amada: «¿ves que no me estoy quejando? ¿Me quieres ahora? ¿Ves qué buen chico, qué buena chica soy?»

El E4 conservación pretende hacer virtud de la resistencia a la frustración. Muchas veces lo he explicado con una anécdota de Lawrence de Arabia, según el famoso filme, que lo muestra en una oficina de El Cairo encendiéndole el cigarrillo a alguien y luego apagando la cerilla con los dedos. Alguien le pregunta sorprendido: «¿qué estás haciendo?» Y él explica que, de esta manera, se entrena para soportar el dolor. Había desarrollado desde la infancia esta supuesta virtud de soportar estoicamente el dolor, y seguramente le sirvió durante sus hazañas, que le valieron la fama de un gran héroe, pues ni siquiera entre los árabes había sabido alguien resistir de tal manera la dureza del desierto.

En el E4 conservación, el soportar es una pasión, pero ¿cómo explicarla? Pienso que la clave está en la introyección de la voracidad. La envidia visible que presenta al E4 sexual como un oral agresivo exigente e insistente, se convierte aquí en una contraenvidia dirigida contra la persona misma, ahora en forma de una autoexigencia que además es autodevorante.

La transformación en el E4 conservación por Cristina Nadal

El carácter envidioso se sustenta en la infravaloración. Para ello se fija en lo que no funciona y en lo que falta. Está instalado en su carencia y desarrolla un anhelo de completud muy intenso que maneja de forma diferente según cada subtipo. Quien envidia sale perdiendo en la comparación que establece con los demás, con lo que son, con lo que hacen o con lo que tienen los otros.

En el subtipo conservación, llamado tenaz, la pasión es la del esfuerzo. Al igual que en los demás subtipos envidiosos, este sujeto ha introyectado a la madre abandonadora como una forma de mantener el contacto con ella. Al introyectar a esa madre que no ha acogido emocionalmente al bebé (al que por diversas circunstancias ha rechazado o se ha separado de él), se incorpora también a su carácter la mala mirada sobre sí mismo. De esta forma, la desvalorización constante está servida. El superyó resultante de esta incorporación es, a la vez que desvalorizador, muy exigente, sobre todo en este subtipo. Por ello se hace imprescindible verle la cara a este personaje exigente e ir desmantelándolo y quitándole el enorme poder que la persona tenaz le sigue dando.

En mi proceso terapéutico, fue muy importante identificar la enorme voracidad de mi parte exigente. También fue importante el ir identificándola, desidentificándome de ella, cada vez que salía y que sigue saliendo. Es una excelente tarea de largo recorrido, cuyo resultado es rebajar su virulencia pudiendo usar su inteligencia.

En este subtipo, el anhelo y el esfuerzo por conseguir aquello lejano aporta la sensación de poder obtener aquello maravilloso que se perdió. El tenaz pretende dejar de ser carente y liberarse de

la mala imagen a través de un esfuerzo constante, a modo de hormiguita, basado en una importante autodesvalorización. Un esfuerzo que reza: «voy a por ello cueste lo que cueste», y que perpetúa la idea loca de que «hemos venido a este mundo a sufrir y a aguantar». Así, pretende ser querible.

Tiene que superar la mancha, la deficiencia —por la cual interpreta que la madre no le aportó lo que necesitaba— a través de una intensa actividad esforzada y tensa. En muchas ocasiones, en la infancia, la situación era precaria o difícil por carencias o enfermedades de padres y/o hermanos. Y ahí reza: «cueste lo que cueste, yo voy a salir adelante». Otro lema común en este subtipo es «la vida es trabajo», hasta que esto se convierte en «el trabajo es vida».

Reconozco que soy adicta al trabajo; si bien a lo largo de los años he aprendido a disfrutar de las vacaciones, aún ahora sigo llenando el escaso tiempo libre que me proporciono.

La tensión tiene varias fuentes de alimento:

Por una parte, el cuatro conservación es una persona impulsiva que, además de explotar de vez en cuando en las relaciones íntimas, se inhibe para conseguir el reconocimiento externo. En general, vive con angustia y culpa cuando se descontrola, invade, se impone o da muestras de admiración o de amor pasionales. La posibilidad de desmadrarse, como veremos, será necesaria para su transformación saludable, dado que su estructura de carácter está sostenida por un elevado control de sus impulsos. Estas personas coinciden en que de niños fueron reprimidos en su intensidad, espontaneidad, alegría, ingenuidad y/o verborrea.

Por otro lado, buena parte de la tensión está alimentada por el hecho de que el esfuerzo que realiza está destinado a superar una deficiencia que está en la base del rasgo y que en realidad solo es inventada. Por lo tanto, dicha deficiencia no puede resolverse

con los logros concretos. Es por ello por lo que, a la vez que este sujeto está dispuesto a hacer lo que haga falta para conseguir lo que sea que le dé legitimidad (títulos, trabajo...), como su sistema desvalorizador sigue operando, lo que consigue no va a ser suficiente, no le va a desmentir su deficiencia, no le va a salvar de su carencia, ni le va a mover de su apego a la misma.

Así que, en mayor o menor medida, tanto esfuerzo puede ser poco operativo. Esta persona gasta mucha energía temiendo que no se vaya a conseguir aquello que se está haciendo[8] y subiendo el listón de la exigencia para contrarrestarlo. Gasta mucha energía posponiendo acciones necesarias para el desarrollo de lo que quiere conseguir y culpándose por ello. También se desgasta buscando y esforzándose donde ya sabe que no va a resultar, y ello asegura la perpetuación del esfuerzo y la desvalorización.

Partiendo de la convicción de que no voy a ser eficaz, me entretengo en los detalles de una acción, sea ordenar un cajón o escribir un artículo, o en asegurar que contemplo todos los puntos de vista, en lugar de ir al grano de una forma más operativa.

En este sistema caracterial tenaz, vivir bien, sin tanta tensión y presión, no cabe, no es posible. De entrada, frenar la actividad permanente y tensa aumenta el nivel de angustia, puesto que abre espacio para sentir todo lo que quedaba escondido detrás de la tenacidad.

Dado que seguirle la pista a la angustia es una buena vía de acceso para el autoconocimiento transformador, parar la actividad tenaz será un buen inicio del proceso de transformación, aunque de entrada pueda implicar un aumento de la ansiedad y de la rabia, y también un profundo contacto con la tristeza.

8. Aunque siga rezando la máxima de que «quien la sigue la consigue».

Cuando mi marido y yo fuimos a vivir a una casa que no teníamos que empezar a pagar hasta al cabo de un año, lejos de Barcelona, y decidí reducir mucho el trabajo para estar más con él y conmigo, viví periodos infernales. Los diálogos internos autoperseguidores camparon a sus anchas y la exigencia hacia él también.

Asumir las emociones contenidas, darles espacio y expresión, es necesario para sanarse. Lo sanador es sentir la rabia y la tristeza sin exagerarlas ni justificarlas con pensamientos que las retroalimentan y que las privan de la transformación que supone simplemente vivirlas y expresarlas.

Mi primer movimiento sanador fueron las intensas catarsis que viví en las dos primeras formaciones terapéuticas en las que participé. Me vino de perlas que a finales de los años 70 e inicios de los 80 estuvieran de moda las explosiones emocionales como método terapéutico. Aunque necesité terapia individual para elaborar el material que iba apareciendo en ellas, fueron una liberación no solo por los contenidos que emergieron sino también por poder asumirme como intensa y vital. A la vez, tuve que asumir la tristeza de fondo, que no había catarsis que pudiera evacuar. La estaba retroalimentando al no querer saber nada de ella (más allá de sentirme víctima), al intentar resolverla, por ejemplo, a través de la pareja, sin hacerme cargo de ella.

Reconocer la intensidad propia es, paradójicamente, calmante. Es más inquietante no conocerla y temerla.

Desear vivir mejor no es fácil e incluso es punible, no está permitido. Se puede confundir con una pretensión ambiciosa, denostada y temida. De hecho, con frecuencia, al igual que sucede en los otros subtipos envidiosos, cuando el conservación se siente bien, «se sube a la parra»; se infla narcisísticamente más que se satisface y autoapoya; con lo cual, ante cualquier contra-

tiempo, se le vuelve a deshinchar el globo. No olvidemos que se esfuerza para ser salvado de la carencia frente a la cual se siente defectuoso. Añadamos aquí que esa mala imagen que pretende resolver a través del esfuerzo esconde y preserva una fantasía grandiosa de sí. Un narcisismo *down* alimentado por la capacidad de tolerar la presión y las sensaciones egodistónicas, y también por la profundidad de su sensibilidad[9] y por lo que podría emerger de sí (fantaseado) si consiguiera un amor ideal, un trabajo ideal... o ser descubierto por alguien importante.

Es transformador identificar y asumir ese narcisismo escondido detrás de la mala imagen; para el tenaz es saludable reconocer la pretensión y la ambición que sustenta el apego al trabajo. Desde ahí, es más posible poderse preguntar hasta qué punto quiere esto que persigue o no.

Subtitulé mi autobiografía emocional como *Autobiografía de una niña que —sin confesárselo— tomó para sí la tarea de recuperar el prestigio supuestamente perdido por su padre, emulando la dureza de su madre e intentando ser ella misma un pene erecto.* A esta mujer ya le pesa el intento, ya sabe que esta no es la única posición que puede tomar ante la vida. Sin embargo, aún sigue con la tarea de intentar soltar esta pretensión, transformada en obligación, sin negar su deseo de poder, que por fin quedó desvelado.

Muchas veces, sobre todo cuando la relación con la madre es más traumática por el rechazo, el maltrato y/o alguna enfermedad mental de la misma, vemos en este eneatipo una imposibilidad de ser feliz. Una prohibición, en principio misteriosa, que se va diluyendo en la medida en que se va confrontando y en la medida en que se va trabajando el dolor, la rabia y el amor en re-

9. Esas son cualidades reales de este subtipo.

lación a esta madre. Como con cualquier eneatipo, sabemos que es necesario no solo el trabajo con la figura materna sino también con el padre.

En general, y más en estas situaciones, será necesario autorizarse a ser más feliz que la madre o a conseguir más que los padres, diferenciando esto del juego de rivalidad que mantiene atada a la persona a un vínculo enquistado. También necesité autorizarme a ser más exitosa socialmente que mis padres.

A nivel emocional, es sanador reconocer el miedo y el susto, como tales, en su nivel más natural. Aunque el E4 tenaz puede nombrar mucho su miedo, en realidad es bastante atrevido. En general, no se permite la vivencia de la fragilidad. La recubre con tensión y acción. La vulnerabilidad le acerca demasiado al sentimiento de abandono frente al que se ha hecho fuerte sintiéndose víctima y resistiendo lo que le echen. Sentirse vulnerable desencadena expresiones emocionales intensas que será necesario poder transitar.

En otras ocasiones, tocar la vulnerabilidad despierta el miedo a la depresión. Sentir el descenso de la tonicidad, sin justificarla con los temores con los que el *perro de arriba* sigue presionando para seguir con la actividad tenaz, abre espacio para dar cabida, por ejemplo, a la necesidad, diferenciándola de la carencia.

Reconocer la sensación de cansancio será otro buen apoyo para poder asumir sus límites y también los de los demás. Para poder soltar el esfuerzo, soltar el control y soltar la pretensión neurótica.

Aprendí a reconocer el cansancio gracias a padecer una neumonía. Lo que en aquel momento fue terrible —no poder hacer— me ayudó a sensibilizarme al cansancio, que antes no formaba parte de lo que yo podía sentir. También me ayudó a poder reconocer y admitir el límite del otro.

Dado el apoyo narcisista que el E4 conservación tiene puesto en el esfuerzo, poner límites a las demandas de los demás, sin refugiarse en la culpa, va a ser un gran paso. Significa que tiene valor más allá de lo que haga.

Poder decir «no» es una gran liberación. En algunas ocasiones no me es fácil, requiero mucha atención a mí misma. Actualmente, cuando por trabajo interno y externo, y por edad, he ido adquiriendo y reconociendo destrezas propias, decir que no es renunciar a recibir un reconocimiento al que sigo apegada.

En el proceso de transformación de este subtipo, su cuerpo cambia de tenso a blando, al menos por dentro. También pasa de ser más encogido a ser más expansivo. El trabajo corporal, tanto muscular y expresivo como sensorial y de atención, contribuye a dicho cambio.

La calidad de blanda, vulnerable, esponjosa... ha ido apareciendo de forma significativa —¡bendita sea!— en mi sentir, en mi percepción corporal. Primero me daba miedo perder identidad, temía volverme tonta. Poco a poco, esa esponjosidad es la que me permite acompañarme y sentirme dentro de mi espacio con posibilidad de establecer las relaciones que se dan y las que busco.

Ese cambio de tonicidad y de postura corporal servirá de base al mayor contacto íntimo consigo mismo, a la capacidad de disfrutar y a la capacidad de amar y amarse.

La transformación del E4 pasa por poder, poco a poco, identificar lo que sí funciona, lo que está bien en sí mismo y alrededor, es decir, en los demás y en las situaciones en las que está inmerso. Específicamente, en el tenaz, pasa por acercarse a disfrutar de lo que está bien descansando en ello, sin pretender mejorarlo, solo saborearlo y dejarse satisfacer con ello.

Recuerdo el vértigo que me daba las primeras veces que me

proponía fijarme en lo que en mi vida funcionaba bien. Cuando me entretenía en lo que me gustaba de mi pareja notaba la dependencia a la que siempre había sido fóbica. En relación a mis hijos, relajarme disfrutándolos sin tanta *pretensión educativa* me está resultando muy gratificante, y a ellos también.

He tardado mucho en irme apoyando en mi buena calidad de trabajo, en saber saborear los éxitos, incluso sin que desaparezca del todo la voz crítica que señala todo lo que se podría mejorar.

Reconocer lo bueno, lo lindo, lo satisfactorio... supone renunciar a conseguir aquello que nos va a salvar de la carencia, de la mancha, de la deficiencia. Supone renunciar a ser tan especiales como los cuatro conservación sienten ser, y supone renunciar a su bastión: el esfuerzo compulsivo.

En el tramo final de mi psicoanálisis comprobé que iba a parar más directamente a aspectos y contenidos nucleares si daba valor a lo positivo de lo que vivía que si me entretenía en lo negativo.

Paradójicamente, aceptar y darle cabida a la insatisfacción y a la carencia posibilita poder disfrutar de satisfacciones puntuales, concretas, que van permitiendo sentirse a gusto consigo mismo. En último término, ese camino va a permitir disfrutar más allá de los resultados y de las consecuciones concretas, puesto que se puede dar mayor espacio al vacío y ya no necesitan salvarse de su mala imagen. Esa será una de las mayores transformaciones.

A medida que el E4 conservación ya no está fijado en su carencia, que es más capaz de asumir sus necesidades y procurarse su satisfacción sin evitar la frustración, va encontrándose con su capacidad de amar. El cariño y el amor puede brotar de dentro sin mayor pretensión que disfrutar de él. Va hallando mayor

dicha en su amor al otro que en ser amado. Esa calidad amorosa sirve a modo de lubricante para disfrutar también de la capacidad de trabajo que ha desarrollado a lo largo de su vida.

Me está siendo muy satisfactorio poder ofrecer a los demás parte de lo que he aprendido. Aunque con mucha angustia, por la pretensión y la ambición negada que había detrás de ser la jefa de un equipo, finalmente aprendí algunas destrezas de coordinación, que en este momento disfruto de poder ofrecer en grupos de trabajo de iguales.

La creatividad y el arte, propios de todos los E4, va a poder estar al servicio de la satisfacción, más despojada de la exigencia y de la necesidad de llamar la atención.

Todos los E4 tienen una alta capacidad para el disfrute, el gozo, el juego y la locura. El tenaz se va a poder abrir a ello sin tanta pretensión de alejarse de su carencia, de conseguir reconocimiento o de procurarse seguridad. Va a poder disfrutar de ello, alimentarse de su capacidad creativa y disfrutar de la de los demás.

En su maduración saludable, este subtipo va hallando un profundo sosiego basado en el desarrollo del temple emocional que proporciona el poso de tanto aguante. De este modo, emerge la ecuanimidad junto con la capacidad de dar expresión a sus vibrantes pulsaciones emocionales con muchos tonos sutiles.

Eneatipo V: la Avaricia

La Pasión Avaricia es la necesidad neurótica de conservar lo poco que se siente haber conquistado, o lo poco que se lleva dentro de sí.

Con la vivencia existencial de haber perdido la unión originaria, el E5 renuncia a lo que no tiene, mientras busca no perder lo poco que le queda.

Por lo que se refiere a la necesidad de sentir que existe y es amado, el E5 pone distancia respecto de la necesidad misma y del otro, que representa a quien podría despertar esa necesidad.

Para obtener esta renuncia, se ve obligado a separarse de sus sentimientos y a poner la energía en una pasión intelectual que él imagina podría colmar la sensación de sentirse pobre y desheredado.

Como los otros caracteres mentales, el Eneatipo Avaricia busca —a través de la adquisición de conocimientos intelectuales— colmar la distancia que siente en las relaciones —distancia que él mismo crea para no sentirse dominado por el caos emotivo que implican las relaciones afectivas.

La Avaricia debe ser entendida como una dificultad de dar al otro partes de sí —sean emociones o vínculos íntimos. Incluso bajo el aspecto concreto, el E5 no logra soltar: el apego neurótico

a los objetos concretos o simbólicos es funcional a no tomar contacto con una sensación de fragmentación que en su origen se remonta a la falta de contención afectiva.

El E5 describe su infancia como un lugar y un tiempo de soledad que va más allá de los acontecimientos; las relaciones tienen siempre un estilo formal y afectivamente aséptico.

La madre, si bien invasora y controladora, mantiene una distancia emocional. No facilita la expresión de los sentimientos, no es empática y no participa en el mundo del hijo.

Puede que el cuidado no falte, pero no se transmite a través del contacto íntimo, incluido el contacto físico.

Para el E5, el cuerpo —espacio primario para la definición de sí— con sus percepciones, pulsiones e instintos deja muy temprano de ser la base de acceso a sí mismo, al otro y al mundo, y las informaciones congnitivas se transforman en el canal preferido para el intercambio relacional y para la construcción de la propia identidad.

Claudio dice a menudo del carácter cinco: «sustituye la leche materna por los libros».

Mantener las relaciones es costoso y, por tanto, no solo se las limita a un número sostenible, sino que se las encasilla en categorías precisas e inconfundibles entre sí: un amigo es un amigo; si se transforma en colega, a nivel emocional se crea una confusión interior no controlable. El aislamiento, *fijación* del cinco, debe ser entendido no solo como aislamiento de los demás, sino también como aislamiento de las experiencias entre sí y aislamiento entre el mundo intelectual y el emotivo.

Para el E5 la tarea más grande respecto de las relaciones interpersonales es sostener la expectativa y la demanda del otro porque estas representan un vínculo y un compromiso de los cuales o no sabrá liberarse, o no se sentirá en condiciones de satisfacer;

además, traen consigo el peligro del abandono. Existe una desconfianza de base hacia las relaciones y el amor.

Tiene constantemente el temor de ser *invadido* por el otro, temor debido a una hipersensibilidad y a una sensación de vulnerabilidad.

De todos los eneatipos mentales, el E5 es, sin duda, el que demuestra tener un mecanismo de escisión masivo que tiende a aislar el área del placer del área instintiva: el placer en todas sus formas no puede ser cultivado porque sería fuente de perturbación emotiva y un peligro que llevaría a la pérdida del control.

El E5 parece frío, inexpresivo, pensativo, inhibido, desconfiado y físicamente retraído.

Dentro de sí no tiene conciencia de ser también un cuerpo, así como es también ajeno al cuerpo del otro, como si caminase en un mundo que no le pertenece.

E5 social: Tótem

Si los E4 son tan intensos, que ello los hace caracteres muy diferenciados o contrastantes, los E5, en cambio, en su habitual falta de intensidad, se nos aparecen como más difíciles de diferenciar entre ellos.

En referencia a la pasión del E5 social, usaba Ichazo la palabra *tótem*, que me parece muy evocativa, una buena imagen. Pero la pasión del E5 social es algo parecido a la necesidad por lo esencial, lo sublime, podríamos decir, en vez de la necesidad de lo que hay. Tótem indica a la vez altura y el carácter de ser un objeto construido más que un ser humano. La altura de un tótem evoca una tendencia de estas personas a mirar hacia lo alto, hacia lo ideal, y a relacionarse con lo más sobresaliente y destacado entre las personas, algo así como Midas quería que todo lo que tocase se convirtiera en oro.

La tragedia es que, al buscar el E5 social un súper valor, desprecia implícitamente la vida ordinaria y a las personas comunes. Solo le interesa la quintaesencia de la vida, el elixir de la existencia, el significado último. Pero en esta orientación hacia las estrellas se convierte en alguien a quien poco le interesa la vida aquí abajo... Se vuelve, por tanto, demasiado espiritual, pues el empobrecimiento afectivo, que se aleja de la compasión, es contrario precisamente al logro espiritual. Así, en este carácter se establece una polaridad entre lo extraordinario y lo que no tiene sentido, de modo que nada tiene sentido hasta que se alcance lo extraordinario o mágico.

La transformación en el E5 social por Angelo Contarino

Las líneas que siguen condensan vivencias, intuiciones, reflexiones y empeño por parte de muchas personas: aquellas que participaron directamente en la redacción con su relato biográfico y sus escritos, y aquellas que participaron en los encuentros de debate para compartir, reflejarse o diferenciarse con otros cincos sociales. En la elaboración de este capítulo han colaborado: Luis Fernando Cámara, Eduardo Guedes, Paco Aguayo, Miguel, Marian Quintillá y Pablo.

Qué ha ido quedando atrás

Una de las primeras cosas que surgen a la luz es el abandono de una modalidad apagada, deprimida, de estar en el mundo. Se pierde una especie de tristeza, de opacidad, que hace que las cosas sean iguales y repetitivas, sin futuro, sin proyecto. Se pierde esa especie de pereza que tiene poco que ver con un ritmo natural que permite gozar de la vida y que está relacionada, en cambio, con la dificultad de sentir y percibir los estímulos, y de darles una respuesta.

Desaparece el *efecto sordina*, que sirve para amortiguar las percepciones, y a través del cual, por ejemplo, nos damos cuenta solo *a posteriori* de las emociones que sentimos. Es más: en algunos casos se pasa a un exceso de sensibilidad y susceptibilidad. Se reacciona con más fuerza y espontaneidad; con menos ambigüedad; con menos necesidad de rebelión; con menos resentimiento; y se experimenta la agresividad.

Antes, la carga emotiva terminaba en la caja poco visible, pero activa, del resentimiento, que se expresaba a menudo de

forma indirecta y velada, y casi nunca en el momento en que correspondía. Se pierde la costumbre de tragar con todo y es más simple hacer frente a las situaciones escabrosas o que provocan malestar. Ya no hay un esfuerzo para evitar o para esconderse.

El «no» es natural, pasando primero por el periodo del «no puedo» y luego del «no quiero». Se pierde la ambigüedad en favor de la claridad y de la transparencia.

Antes, era como si las percepciones llegasen amortiguadas. La conciencia del estímulo llegaba mucho más tarde. Como si en una época remota de la vida se hubiese sentido la necesidad de amortiguar la emoción por miedo de su excesiva carga. Seguía una indecisión en el comportamiento que se manifestaba a través de la duda escondida y de un hacer ver que no pasa nada.

La idea loca consiste en preferir no sentir: «Aquí no pasa nada, y si pasa, me aguanto y lo escondo, incluso a mí mismo. Es entonces cuando el cinco pone cara de póker, como si todo le resbalase y estuviese por encima del bien y del mal, de tal modo que ni siente ni padece. Lo que ocurre es que el cinco decidió a muy temprana edad encerrar su corazón en un baúl para no sufrir y arrojar la llave al fondo del mar», cuenta Miguel.

De modo que al avanzar el proceso de sanación, se acaba la sensación de estar en el limbo, de navegar en una zona de relaciones poco definidas, en la que se podrían hacer cosas pero no se hacen, se podría dar una respuesta que no se da, y no se está seguro de sentir lo que se siente. Una sensación de suspensión en la cual, para pasar el tiempo, nos entregamos a actividades como estar delante de la televisión o del ordenador, sin ganas, sin darnos cuenta de que estamos matando la energía que llevamos dentro.

«Me doy cuenta de que hay menor tiempo de reacción entre lo que pienso y lo que expreso. Se sabe que el cinco tiene una in-

seguridad profunda de lo que percibe y se da cuenta muy lentamente, así que lo aplaza todo. Ese tiempo ha disminuido para los pensamientos, las emociones y las acciones. Ahora me siento más hablador, más comunicativo. Hay menos aduana, menos censura porque ha disminuido el miedo a equivocarme. Hay una expresión más fluida de pensamiento y sentimientos, y descanso en no tener la postura del experto», cuenta Luisfer.«Aprendemos a decir lo que sentimos, lo que nos molesta y lo que necesitamos aunque no tengamos "sólidos argumentos" que lo apoyen. A decir basta y lograr mantenerlo. A pedir claramente lo que nos hace falta», asegura Marian.

La libertad expresiva es una cara de la medalla; la otra es dar menos importancia a la aprobación de los demás.

«Doy menos importancia a lo que los demás piensen de mí. Me gustaba saber que soy estupendo e importante y me doy cuenta de que todavía hay una parte ansiosa de aprobación y prestigio. Pero no le doy tanta importancia; me doy más cuenta de cómo deseo eso y al mismo tiempo lo puedo poner a un lado, ya no me lo creo demasiado», confiesa Luisfer.

Disminuye el tiempo dedicado al diálogo interior. Se buscan menos explicaciones y racionalizaciones que implican una demora de la acción. Somos más conscientes de que tantas *vueltas* son fruto de un tentativo de automanipulación que no lleva a ningún lado. «Se experimentan como reales los límites de la mente y de la voluntad, perdiendo la fe en la omnipotencia del intelecto», opina Marian.

Se abandonan las elucubraciones para buscar la causa de los eventos en razones externas a la experiencia vivida. Nos conformamos con lo que sucede. La respuesta se encuentra donde nace la pregunta: Se retira la confianza en las teorías, en la acumulación de conocimientos, en las visiones extraordinarias. «Estoy

bastante cansado de aprender teorías, leer libros... En este momento me interesa más lo que tiene que ver con el cuerpo», asegura Miguel.

Somos menos planificadores y estratégicos: nos dimos cuenta de que cualquier tipo de plan, fruto del miedo o de sentirnos inadecuados e incómodos en ciertas situaciones, no da los resultados esperados y, a menudo, no es siquiera viable.«No busco lo extraordinario para zafarme de la vida cotidiana y real. No sustituyo las emociones y las experiencias humanas por "pajas megaintelectuales" o por "chutes sobrenaturales", y sobre todo no me los creo... No me creo tampoco mis fantasías», dice Marian.

Mientras se diluye hasta desaparecer el sentimiento de imaginada superioridad en relación a los demás y nos entregamos más a la amistad que a una relación de experto y maestro, abandonamos también la sensación de inferioridad y de culpa; se abandona la identificación con la *teta mala* o con la que no existió.

Por lo que respecta las *cosas de amor*, se acoge la experiencia placentera del contacto y poco a poco se abandona la idea de que es mejor estar solos: ya no nos imaginamos solos ante la vida y damos espacio al encuentro, a la convivencia y a la familia. La pareja y las relaciones sexuales son más completas y plenas, y no se quiere renunciar. Se abandona la idea de la soledad sentimental y la fantasía del *single* para abrirse al mundo desconocido de la relación y/o de la creación de una familia. «Dejamos atrás la idea loca de que alguien nos pueda querer con lo raros que somos», piensa Miguel, y dejamos atrás la fantasía de que nuestra imagen misteriosa e inaccesible pueda realmente servir para entablar relaciones.

Por supuesto, el logro de nuevos equilibrios es fruto de un proceso que puede pasar por varias fases. En lo que se refiere a las

experiencias sentimentales significativas, al haber abandonado la coraza, la apertura afectiva trae consigo el placer de estar con el otro y, al mismo tiempo, el miedo de perder la propia independencia.

A veces, el rechazo inicial de la relación se transforma en sunopuesto: un deseo de exclusividad y de gran exigencia en relación a la pareja.

Reconocida la dificultad de integrar el amor erótico con el afectivo y siendo consciente de que la sexualidad nos defiende del sentir amoroso, se acorta la distancia entre eros y sentimiento, y emprendemos un camino de progresiva integración de las dos esferas del sentir amoroso. La sexualidad antes reprimida o vivida en forma distorsionada y con fantasías osadas retoma su naturaleza placentera. Al mismo tiempo, «se deja de confundir el enganche dependiente con la amistad, y el enamoramiento con el verdadero amor, y se evita el mecanismo de fusión, confluencia o dependencia por gratitud hacia el otro», asegura Miguel.

No nos sacrificamos, ni sacrificamos a otras personas o a las relaciones, en el altar del tótem. Esto es muy importante y supone un cambio de raíz.

Cambios principales

«¡Eh, que voy a ser un tío normal!», avisó otro de nuestra tribu... La película del genial director del cine aragonés Luis Buñuel *Simón del desierto*, donde presenta a un ermitaño que se va a vivir al desierto subido en lo alto de una columna, termina en una discoteca del D.F. mexicano en la que el antiguo eremita, afeitado, desprendido de su sayal y vestido como uno más, hace todo lo posible por ligarse a unas mozas.

Entre los cambios principales se destaca una nueva sensación de vida que fluye adentro. Una sensación de ser y estar en las situaciones vibrando por lo que sucede, si bien a veces somos embestidos por las emociones a causa de la falta de adiestramiento emotivo. Es como si se retomara el camino hacia la propia humanidad, bruscamente interrumpido durante la primera fase de la vida, interrupción sucesivamente renovada sin una motivación real.

«Nos ocupamos de nuestras necesidades básicas, físicas y emocionales, con calidad. Gente querida, relaciones nutritivas, cuidado del descanso, de la salud. Conciencia y respeto de los propios límites. Nos comprometemos con la vida y con las personas, a diferencia de ese eterno estar al margen, en la pureza, en la irreprochabilidad y en la nada», relata Marian.

«Soy más consciente de lo que hago. Estar más presente en la vida diaria, esta sí es mi referencia. Ahora, si no encuentro sentido en la vida ordinaria, algo debe estar equivocado», comenta Luisfer.

Por supuesto que este aterrizaje en el mundo es consecuencia de un proceso, a veces doloroso, de pérdida de confianza en los viejos ideales que puede provocar miedo y desazón y que hace que el cinco se pueda encontrar de cara al vacío. Se siente que falta la tierra bajo los pies, que todo aquello que antes servía ahora no sirve, y que incluso los valores más altos ya no te sostienen; y también hay un momento en el cual se percibe en modo terrenal y desintegrador. Ese será el momento en que se desprenderá la máscara, caerá el ingenuo de su columna y el batacazo puede ser muy doloroso. Aquello que había amado como más precioso, aquello por lo que se había sacrificado parecerá no tener ya ningún valor. «Ese es el vacío, un momento de pánico total que puede hacer pensar en la locura. La vida pierde todo su senti-

do. Depresión, pánico, desesperación, verse solo dentro de un pozo oscuro y no poder salir».

Pánico, vacío. El vacío. ¿Y ahora qué? «Pueden llegar entonces momentos extraños, pardos y sin sabor; de estar frágil y no poder confiar en tener norte, un replegarse sobre la propia vida. Y dudas. Dudas sobre si seguir recolectando, por costumbre, sabiduría trascendente que pueda llevar a algún tipo de profunda salud o, por el contrario, de forma intuitiva más que racional, renunciar a encontrar ese antiguo tesoro inexistente», cuenta Marian.

Cuando todo parece no tener sentido y la mente acostumbrada a comprender no es capaz de disolver los nudos, las emociones se imponen con turbulencia y uno se siente arrastrado a lugares desconocidos y no deseados. Literalmente, se descompone un modo de ser. El antiguo equilibrio salta y los ingredientes de la personalidad se liberan para cristalizarse nuevamente alrededor de un centro esencial.

«No se puede salir de golpe del vacío, ese desierto de ceniza de libros quemados, lo que nos lleva a una sensación interior de inutilidad, de ser incapaces de conseguir nada. El sucedáneo de vida mostró su mentira y la búsqueda del amor se hace difícil por la falta de fe y confianza en uno mismo», apunta Miguel.

Pero el proceso sigue. El enfoque de la vida, que antes se manifestaba a través del pensamiento, toma cada vez más forma a través del sentir sea físico que emotivo. Se vuelve a encontrar la sensación de estar, de estar presente. Se reconocen las cosas simples como el placer de respirar, de sentir que respiramos mientras estamos en compañía de los demás.

Desde el punto de vista práctico, todo asume una intensidad mayor. A diferencia de antes, ya no es posible no estar presente. Se manifiesta una carga, una fuerza que lleva al contacto y a veces

a una confrontación áspera. Todo toma una intensidad y un dramatismo desconocidos. *Agarrar el toro por los cuernos*: ocuparse de resolver el problema sin aplazarlo. La conciencia de las necesidades, la conexión con las emociones, la experiencia de la satisfacción de los deseos, de su amplio abanico, el gusto de la vida, ya no hacen que nos retiremos, malhumorados, por algo que se puede solucionar pidiendo una mano a la persona que nos puede ayudar.

«Antes andaba en tareas que estaban arriba; antes las tareas *elevadas* exigían toda mi atención. Liberado de esto, ahora me tengo más cariño a mí mismo, me doy más cuenta de lo que quiero y estoy más libre-valiente para decirlo. Me atrevo», comenta Luisfer.

El sentimiento de amistad, que el cinco siempre ha cultivado a través del cariño relacionado con la estima y la admiración, se vuelve significativo, base de apoyo fundamental para sostenerse y comprender lo que pasa. El refrán «Más vale solo que mal acompañado» se ha seguido más de lo necesario.

«Abrir el corazón a un amigo, descubrir que nos pueden querer y escuchar incluso en situaciones que nos parecen extrañas y todavía por comprender es una de las cosas que más sanan al E5», cree Miguel.

Al descubrir el valor de la relación de amistad se vuelve también inaceptable renunciar a antiguas amistades con las cuales pueden haber surgido incomprensiones y molestias, y se vuelve igualmente importante reparar los conflictos, aguantando la angustia y teniendo abierto el corazón para mostrar la propia vulnerabilidad.

«Consolidado el territorio de las amistades, conforme vayamos progresando en nuestro camino de crecimiento iremos descubriendo que también de las personas comunes y corrientes

se puede aprender, y también de aquellas que no cabían en nuestro horizonte», continúa Miguel.

Se abandona la idea de estar en la verdad y se acoge la experiencia de comprender otras formas de ver la vida. Cada uno tiene su manera de ser y es difícil decir cuál es el mejor modo de acercarnos.

«También he aprendido mucho de la gente con que me llevaba mal (enemigos y odiados): ha sido sorprendente ver cómo se puede pasar de la intolerancia a la amistad, ver en qué medida tengo eso mismo que no soporto, comprender esas relaciones y hacerlas amistad», añade Luisfer.

Nuevas actitudes que nacen

Mientras algunos cambios antes imposibles son ahora viables, se asiste a la cristalización de una nueva modalidad de estar, de vivir, fruto del trabajo realizado. Una modalidad interior que encuentra una correspondencia en un modo de sentirse en lo físico. Es, desde un cierto punto de vista, una postura psicofísica frente a la vida, un modo de estar en ella. Nos sentimos con los pies más apoyados en la tierra y la columna vertebral derecha: ambos gestos contribuyen a crear el sentimiento de «yo estoy aquí» con dignidad y fuerza. La verticalidad no es la del monolito sino más bien la de una forma más redonda y suave; menos ángulos y más curvas; menos seriedad gris y más entretenimiento.

El cuidado del cuerpo, la atención al aspecto estético, una disponibilidad hacia el contacto y el intercambio, una ética de participación, una mayor seguridad, son frecuentes y reducen un antiguo modo de presentarse descuidado e indolente.

«La novedad es estar más en el cuerpo y cuidarme, hacerme

cargo de mi vida. Ahora, en este momento, como, me cuido, me atiendo en el cuerpo guiando la alimentación, la salud», cuenta Luisfer.

Ya no hay razones para identificarse con la parte infantil agredida y *culpable*, y se desvanece la percepción de ser poco y de hacerse ver lo menos posible.

«No tengo ganas de hacer otra cosa sino que lo que hago... Mi trabajo actual va por quedarme ahí, sintiendo, hasta que me entero, y en la medida de lo posible (esto incluye mis propios límites neuróticos), poner los medios para satisfacer mi necesidad», explica Marian.

Es como aceptar el lugar que se te ha asignado en el universo y honorar la vida que fluye. Entre los polos opuestos del miedo y la sumisión hay un punto intermedio que conduce a una actitud asertiva, tranquila y segura de sí, que afronta lo que venga sin perder la calma. La sensación de verticalidad está acompañada y complementada por una actitud menos seria y reflexiva.

«Descubro dentro de mí una actitud más juguetona, más infantil, más en contacto con el niño interior. Tengo más capacidad de bromear dejando atrás solemnidad/grandiosidad. Estar más ligero, no tomarme en serio», confiesa Luisfer.

Se desarrolla una sensación de confianza en el hecho de que se hace lo que se puede, y de que no hay nada que temer si nos dejamos llevar por la corriente de la vida:

«Es inevitable también que un cinco patoso decida pasar a la acción aceptando la posibilidad de equivocarse», opina Miguel. El sentimiento de aceptación se extiende a todo, también a las partes más sacrificadas y las partes llevadas de forma automática. «Me parece que una de las cosas más transformadoras que he ido aprendiendo es a validarme en todas mis facetas, incluida la más caracterial. El asunto es que fui dejando de pelearme», relata Marian.

Se redescubre el placer de algunas habilidades, de algunos intereses y competencias que estaban impregnados de motivaciones egoicas y que son, de todas maneras, fuente de placer personal y de conexión con el mundo (la lectura, la escritura, la valoración del arte, la dimensión estética).

«Superada la sensación de incapacidad causada por un juez muy severo, se pasa a través de estados de euforia (como un niño con zapatos nuevos), desilusión frente a los primeros obstáculos y necesidad de ayuda. Pero esto no incide en la necesidad de ir hacia el mundo y de aprender de los propios errores. Queda la actitud de ir con el corazón abierto y mirando al otro a los ojos, queda la disponibilidad a recibir con naturalidad y se aprende a pedir perdón cuando uno se equivoca», cuenta Miguel.

El sentimiento de cariño y de la misma compasión que se siente crecer, no pertenecen al individuo sino que los incluyen. Es algo natural. Se siente menos miedo a demostrar y compartir el afecto que se siente. Al estar en contacto y ser fiel a la corriente de vibraciones, aparece el compromiso hacia el otro y hacia el mundo.

A veces no nos sentimos preparados para acoger tanta intensidad, y en este caso también se abre otro horizonte:

«Tengo la sensación de un profundo amor hacia el mundo... Algo me emociona, y siento este amor. No sé qué hacer con algo tan grande... Es un amor compasivo que vivo más fácilmente en la soledad. En algún momento he podido compartirlo con las personas que quiero. Sigo teniendo vergüenza de expresarlo. Valoro a las personas, veo lo mejor de las personas. A veces me cuesta más verlo en mí que en la gente», confiesa Eduardo.

Es este un momento del proceso que lleva a rendirse a la evidencia de que no existen méritos en el sentir emociones como el amor y la compasión, que no hay nada de elevado y especial. Se trata de algo natural que surge de la relación; algo humano, pro-

fundamente humano, para lo cual lamentablemente no estamos preparados en principio, pero que puede transformarse en una simple disposición a estar con el corazón abierto hacia nosotros mismos y hacia los demás.

¿Qué nos ha ayudado? Prácticas y herramientas terapéuticas

El E5 social tiene más dificultades que el E1 para identificarse con su ideal totémico. Esta dificultad le lleva, por un lado, a buscar algo cada vez más extraordinario que le salve de una vez por todas, y por el otro, a percibir la distancia que separa su vida cotidiana del ideal. El no poder estar cómodos en el lugar en que —acostumbramos, nos dispone a viajar, a encontrar personas nuevas con las cuales establecer modalidades de relación distintas, y a estar en lugares donde pued a suceder algo significativo. Eso es suficiente para cristalizar un estado de equilibrio y bienestar profundos. Es, de todas maneras, útil «saborear el vacío de haber logrado lo que deseábamos, conocimiento, reconocimiento, etcétera, y ver que no satisface el hambre íntima de amor y contacto», dice Marian.

Sin embargo,«no fue mucho lo que extraje de mis búsquedas ni de tantos libros que leí. Mis relaciones de pareja habían sido pocas, y por lo general eran con mujeres que estaban lejos o mujeres desequilibradas y muy cargadas emocionalmente. Laboralmente, y a pesar de saberme un músico muy talentoso, me costaba valorarme y aceptaba arreglos económicos por debajo de lo que merecía», aporta Pablo.

«Se percibe la insatisfacción y nos damos cuenta de que, encerrados en la torre de marfil del tótem, incluso entusiasmados, hipnotizados y consagrados a él, hay algo que no va», observa Miguel.

A la percepción de la insatisfacción se agrega, a veces, la vivencia profunda de desesperación: cuando se ve que todo aquello que se ha construido —y a menudo en un terreno que en algún momento había sido sólido— empieza a desmoronarse como después de un terremoto, se puede vivir un momento de desesperación cósmica. No se sabe qué hacer, no se sabe adónde meterse, cualquier movimiento parece agravar la situación y no se ve la salida.

El dolor contenido por mucho tiempo emerge y se expresa con formas imprevisibles, a veces violentas y vengativas.

En el momento en que se atraviesa esta vivencia de desmembramiento emotivo y racional, no podemos siquiera imaginar que pudiera ser útil y que representa la ruptura de un esquema egoico que deja abierto el camino a nuevas posibilidades de reconstrucción interior y de nuevos estados de conciencia. Cuando estamos en la oscuridad se activan otras imprevistas modalidades existenciales del estar en el mundo, se descubren nuevas posibilidades y, sobre todo, se toma conciencia de lo que profundamente nos constituye.

En ese momento, la pequeña llama de la meditación, la amistad con los amigos y el maestro, y la confianza en el proceso ayudan a superar las muchas dificultades.

En estos casos es importante la presencia de un guía y de un grupo de amigos que faciliten y aceleren la vuelta a casa ya iniciada. Puede ser el momento en el cual se descubren o redescubren cosas simples y esenciales: un buen día advertí que mientras mi cabeza se ocupaba de estos pensamientos catastrofistas, mis pulmones apenas respiraban. Comencé entonces a poner atención en la respiración y noté que las ideas obsesivas que invadían mi mente, si no se apagaban del todo, perdían fuerza. Casi por casualidad descubrí una receta mágica: contra la obsesión, respiración», narra Miguel.

Se descubren y valorizan las muchas herramientas que favorecen la conciencia del cuerpo y del yo como cuerpo. Las distintas terapias corporales, el baile, el contacto físico, la respiración consciente, masajes, tai chi, chi kung, la terapia gestalt, etcétera. También sirve dedicar tiempo y atención a actividades como pasear, sentir el sol y el aire en la piel, escuchar los sonidos que nos rodean, las excursiones, el contacto con la naturaleza.

En el camino de la transformación, la experiencia de la terapia gestalt es una de las más útiles porque ayuda a la toma de conciencia corporal y permite una integración de cuerpo y emociones. Para un carácter esquizoide como el cinco —porque, durante la infancia, para sobrevivir, tuvo que desconectarse de la intensidad de las emociones para luego continuar por este camino por pereza automática o por miedo mental a exponerse a otros *previsibles* catastróficos eventos—, el camino de la integración es la vía maestra para la salud psicoemotiva.

«La terapia gestalt representa una vía rápida de contacto con las emociones, con su existencia, su importancia y su utilidad a la hora de afrontar la vida cotidiana. Es un modo simple y rápido de bajar del burro y pisar el barro de las emociones», opina Marian.

El encuentro auténtico con otras personas que se ponen en discusión —característica de la terapia de grupo— ofrece una gran oportunidad al E5 social, sin confianza y retirado en sí mismo:

«Para mí, no ha habido nada tan sorprendente, ni tan inesperado, ni tan transformador como ser vista y tenida en cuenta como persona. Genuinamente. Con interés. Sin abandonarme y sin avasallarme. Por eso, hay pocas cosas que me hayan resultado más curativas —más revolucionariamente curativas— que encontrarme con que otras personas tratan con respeto y cuidado no lo que yo pienso, sino lo que yo soy», asegura Marian.

Al descender del limbo totémico, descubrimos cómo hemos colaborado en enredarnos en situaciones conflictivas. Nos descubrimos heridos y doloridos, y con una carga explosiva de sentimientos agresivos. Ha sido para todos un alivio verse capaz de gritar, agredir, rebelarse y soltar a un animal interior despiadado y salvaje que disfruta de la pelea.

Después de haber descargado todo aquello que hervía adentro, nos damos cuenta de que se trataba de una energía vital importante, que forma parte de nuestro patrimonio animal y que no es sinónimo de violencia como antes creíamos. Cuando la rabia se desengancha del resentimiento por mucho tiempo guardado y se está abierto no solo a sentir las emociones sino también a la confrontación en los conflictos, se aprende a decir «no» sin demasiados problemas.

El antiguo comportamiento de tragar y renunciar a responder y aclarar las cosas no tiene más sentido porque nos sentimos preparados a poner nuestros límites con las palabras y la postura.

El conocimiento del mapa de la personalidad expresado a través del Protoanálisis y el eneagrama de la personalidad ha sido, para todos, una de las cosas más significativas en el camino de la formación personal. Y esto por muchas e importantes razones; algunas de ellas son: el espesor de la información que se recibe sobre sí mismo; la simplicidad la visión que lo sostiene y la dinámica posible para alejarse de la periferia de sí mismo para ir hacia el propio centro.

Para muchos ha sido de gran importancia «saber que existían otros cincos que habían tenido una infancia similar a la mía, sus manías, vivencias y forma de ver eran equivalentes a la mía. Ello me alivió enormemente. Yo ya no era el bicho más raro del mundo, había otros parecidos», apunta Miguel.

Otro punto significativo ha sido, para aquellos que han tenido la posibilidad de realizarla en los países en los que está permitida, la experiencia con plantas sagradas o psicoactivos; puede ser muy importante colocarse temporalmente en una dimensión en donde no se había estado, un lugar en el que existen más cosas de las que uno tiene conciencia. El viaje chamánico es una gran ocasión para conocerse mejor, para ver en qué punto de la vida nos encontramos, cuáles son las dinámicas fundamentales, además de ser una gran ayuda para salir de una situación de estancamiento y superar embotellamientos psíquicos.

¿Qué es lo que más nos ayudó en el viaje a la conciencia?

Para una persona que creció con el temor de ser invadida, el encuentro con sus semejantes se convierte en una prueba de fuego: es lo que más busca y de lo cual tiene extrema necesidad, y lo que más teme debido a los trastornos que ello puede significar.

Las relaciones más cercanas y, por lo tanto, las familiares, son las más transformadoras. Es importante comprender la relación con los padres y fundamental la relación amorosa: una verdadera escuela de crecimiento que pone a prueba y da el empuje hacia metas más ambiciosas.

Poder entregarse, reunir modos de amar que por lo general están separados, intercambiar aprecio y placer de estar con el otro, pueden crear un fluido tan dulce y nutritivo que repara y regenera los tejidos existenciales dañados.

«La relación de pareja ha sido un factor de cambio importante, una influencia capital. Ahora tengo más capacidad de estar presente, abrirme, disfrutar que antes no se daba. Esta experiencia de amor es más profunda que en el pasado, a causa de un

cambio interior. No creo que haya encontrado una pareja mejor», relata Luisfer.

A través de la relación de pareja nos damos cuenta de cómo nuestros tres centros (instintivo, emocional y mental) están separados y cómo, por amor hacia uno mismo y hacia el otro, se puede instaurar un proceso de armonización. Amar al otro sin olvidarse de sí, equilibrar la modalidad de expresión amorosa y, por lo tanto, armonizar los tres tipos de amor que como seres humanos podemos sentir y expresar (el amor maternal, el erótico y el devocional), significa cultivar una planta cuyos frutos pueden ser sabrosos y nutritivos, y aventurarse en un camino de transformación que está seguramente entre los más trabajosos para un cinco.

«He podido ver cuánto de necesidad de amor, sexualidad, erotismo y afecto que faltaba estaba puesto en otro lugar, estaba desplazado en una búsqueda de espiritualidad. Era como si se diera una erotización de lo espiritual, de lo extraordinario. Ahora me siento más en la realidad», comenta Luisfer.

La llegada de los hijos se vive como una gracia y con un sentimiento de profunda gratitud. Es una experiencia de alegría y conmoción, difícil de describir, que abre el corazón y conecta con la humanidad. Los hijos nos han permitido abrirnos a una ternura y sentimientos que solo se viven con ellos. Es una experiencia que puede romper el radicado egocentrismo del cinco social, dirigido a ocuparse solo de sus cosas. Mientras se aprende el placer de ponerse al servicio del niño, se advierte la necesidad de ocuparse del mundo para dejarlo vivible a las jóvenes generaciones.

Una de las cosas más importantes es la presencia de un amigo especial, reconocido como guía y maestro, con el cual se pone en marcha un proceso rico en experiencias. Es una suerte

haber encontrado amigos queridos —algunos más significativos que otros—, pero para muchos de nosotros hubo un encuentro particularmente significativo con Claudio Naranjo.

«La relación con Claudio como maestro ha sido la más dilatada en el tiempo y la más importante. Primero, por lo que enseñaba, luego a través del contacto informal: comer, pasear... aprender de la libertad de él, de la capacidad de estar presente, de decir lo importante. He aprendido de la devoción y también de los conflictos que he tenido con él», cuenta Luisfer.

Por lo que a mí respecta, no creo que hubiera podido atravesar la que fue la crisis más difícil de mi vida —en la que sentí que podía perderla, sea física o espiritualmente— sin el reconocimiento de su presencia y el sentimiento de devoción que lo acompaña. Cuando sentí que explotaba y vi que los fragmentos de mi personalidad se alejaban unos de otros, el nivel de soledad y desesperación era tan alto que no habría sido capaz de atravesar ese momento difícil —que duró mucho tiempo, varios años— si no hubiese sentido la espaciosa calidad de su presencia, si no hubiese tenido confianza en que de alguna manera podía encontrar una protección en él, y si no hubiese intuido que él podía ayudarme porque comprendía sin prejuicios lo que me estaba pasando. Su presencia me daba seguridad incluso en cuanto al hecho de que hay que dejar fluir ciertos procesos y que, aun cuando no se ve una luz, la salida del túnel, es cuestión de dejar fluir el proceso, tratando de mantener encendida la llama de la conciencia.

En este sentido, han sido fundamentales algunas experiencias de meditación en común en las que sentí una conexión tan profunda que aliviaba el estado en el que me encontraba para llevarme directamente a otro estado de presencia.

Otro elemento importante relacionado con la presencia de Claudio ha sido la existencia de un grupo de amigos reunidos a

su alrededor; en especial algunos de ellos, con los cuales nos reunimos desde hace varios años para confrontarnos y compartir las experiencias individuales y colectivas. En esos momentos críticos fue claro para mí que se trataba de una comunidad de trabajo psicoespiritual que influyó e influye positivamente en esta parte de mi camino existencial.

Una relación distinta con el ego

Ahora, después de muchos años de trabajo personal, vemos los límites y tenemos cuidado cuando nos sentimos atraídos hacia senderos poco frecuentados por la gente común. En el camino de transformación se aprende a reconocer el mecanismo de fondo que alimenta el ego y se aprende también a aceptarlo cuando podría ser funcional para la situación, pero no se le da espacio cuando está claro que lleva hacia el reforzamiento de tendencias caracteriales poco funcionales.

Es por ello que se desarrolla una especie de brújula interior cada vez más refinada que permite percibir los elementos que forman parte de la «vuelta a casa» o cuándo estos elementos, en cambio, nos alejan. Se aprende a decir que sí o que no a nosotros mismos. Es como si nos preparásemos para no dejarnos seducir por el canto de nuestras propias sirenas, mientras, por otro lado, aprendemos a sentir los vientos que despliegan las velas hacia casa.

Progresivamente, así como se renuncia al inútil aislamiento de las personas y situaciones, se renuncia también al esfuerzo dirigido a mantener un mundo paralelo de ideales e ilusiones. Aquello que antes parecía un deber de coherencia lógica y moral, aparece ahora en su falsa e inconsistente función de máscara.

«Volver al mundo terrenal y real conlleva ir renunciando a nuestras expectativas y nuestras fantasías sobre la misma transformación personal (propia y ajena). Entrar en el "no sé" y sostenerse ahí, renunciando a la vida extraordinaria, estando en contrapartida cada vez más presente en la vida diaria, cuidándonos, atendiéndonos, estableciendo contactos más satisfactorios», cuenta Marian.

«En la vida cotidiana, con sus aspectos prácticos, la necesidad de atención hacia las cosas y las personas no se manifiesta de una vez por todas; queda allí un territorio por explorar y conocer, en el cual avanzar con la capacidad de sorprenderse y mucha disponibilidad a experimentar», opina Miguel.

Al caer en la tierra de los hombres —después de haber navegado por mucho tiempo en los universos paralelos— se puede sentir una gran desorientación porque aún no se sabe bien qué queremos y cómo realizarlo. Nos sentimos incómodos en muchas situaciones y «nos da miedo simplemente darnos cuenta que de cuestiones tan sencillas y concretas, y de su gestión, depende buena parte de nuestro bienestar. Nos desalienta reconocer ante nosotros mismos la poca confianza que tenemos en ser capaces de lograr lo que necesitamos en este sentido para estar satisfechos», comenta Marian.

De hecho, llevamos adentro un niño poco crecido que necesita aprender muchas cosas que antes nos habían parecido tener poca importancia y que tienen, ahora, un gran significado en la vida. Es necesario tener una actitud educativa hacia nosotros mismos y tomar nuestra mano. Se trata de dar lugar a ese niño y empezar un diálogo comprensivo con él para ayudarle a caminar por la vida con sus propios pies.

Nos damos cuenta de que, si bien por un lado nos sentimos más cercanos a nosotros mismos y más desnudos, sin necesidad

de disfraces y perfumes identificativos, por el otro existen aún zonas de la existencia que no son funcionales, no responden a las necesidades auténticas y que tenderían a prolongar su autoritaria permanencia.

Por lo que respecta a las partes de sí relacionadas con los antiguos mecanismos automáticos —se pueden formar sucedáneos de vida, ilusiones, subtótems—, madura una necesidad de aceptación y benevolencia. Madura también un sentimiento de amor que el avaro social no se había siquiera otorgado a sí mismo.

«En un momento determinado resolví dejar de fustigarme, maltratarme, censurarme y llamarme inútil. Decidí que el "perro de arriba" tenía su utilidad para avisar de los errores y deficiencias, pero que no debía convertirme en esclavo de su afición torturadora. A partir de ese momento, los ratos de depresión y malestar o descontento conmigo mismo no han desaparecido, sigo censurándome de vez en cuando, pero ese desacuerdo interno dura mucho menos que antes. Ya no paso semanas enteras o meses completos maltratándome. Trato de detectar lo antes posible aquellos momentos en que acuden a mi mente pensamientos catastrofistas pero no peleo contra ellos sino que tengo la confianza de que se irán, por ejemplo mañana, sobre todo si hago algo diferente a lo de hoy», relata Miguel.

Por un lado, es necesario dejar fluir, aceptar que existe una parte que aún no está limpia, y por el otro, no hacer concesiones a la postergación de la conciencia de los acontecimientos y desear que ciertas situaciones y comportamientos no se repitan. Con determinación, si es preciso, liberando nuestra casa de obstáculos inútiles, de residuos comportamentales que no llevan a nada, reduciendo el campo de la pereza y renovando la intención de trabajar sobre uno mismo. Es el momento de la impecabilidad del guerrero, de la determinación, como la de Ulises con los preten-

dientes, pero también de un infinito amor hacia uno mismo.

Es necesario dar lugar sea a una actitud que a la otra. Aceptarse, sea en las partes de luz que en las de sombra. Llevar a cabo el trabajo en un contexto de confianza en el proceso organísmico. Las cosas son como son; tienen su propia dinámica; el cambio no depende de un acto de voluntad sino de la fe de la cual se las reviste. Nos damos cuenta de que el ego ya no nos cubre, no nos domina; se reduce su peligrosidad y se empieza a entrever que hay lugar para todo, que la realidad no tiene dos caras, sino que es única.

Desde otro, se ve cuán largo es el camino, cuán insistente es la fuerza del karma. Se asiste, sin embargo, a un proceso beneficioso: mientras se abren nuevos horizontes, quedan por diluir y, en fin, disolver algunos rasgos típicos del carácter. Lo importante es hacerlo con confianza y con un espíritu de entrega.

Cuando nos entregamos con confianza a la vida se percibe la distancia de la propia personalidad. Nos sentimos bien con la percepción de las necesidades a las cuales se da voz y expresión; se activan los deseos que, cuando antes se percibían, se vivían como algo poco limpio, inútil interrupción de la actividad normal. Jugar, pasear por el campo, buscar la satisfacción, gozar, trabajar etc. se convierten en las cosas más naturales, de la vida, y no una contradicción con la propia búsqueda de la realización. Se ve el aspecto profundamente bueno y natural, y nos preguntamos cómo es posible haber prescindido de él por tanto tiempo.

«Luego de un proceso de transformación que me ha llevado a derrumbar todos mis ídolos celestiales, incluyendo mil y una concepciones de Dios, y a desconfiar de todo lo que me huela a trascendentalismos escapistas, sigo sintiendo en lo más profundo de mí que yo no soy de acá; sin embargo, este sentir ya no se presenta como una excusa cómoda para no involucrarme en el

mundo, para sublimar el dolor o escapar de los inevitables conflictos del día a día, y menos aún lo uso como una maniobra para sentirme especial, mejor o diferente a los demás... Entonces, estoy más presente en la vida diaria, y esto es la única referencia», explica Pablo.

También se sabe que el camino es largo y que hay que recorrerlo con confianza. Se han ya tenido experiencias suficientes para consolidar nuestra fe en la profunda naturaleza de las cosas.

El trabajo interior y la realización

El E5 social se empeña mucho en el mejoramiento de sí mismo y, por lo tanto, está naturalmente inclinado hacia el trabajo interior. Sin embargo, es sorprendente ver cómo el fruto de un trabajo a menudo disciplinado y motivado éticamente pueda ser contaminado por la vanidad de un sí mismo poco contento de la propia imagen en otras tantas esferas de la vida. «Mira qué bueno soy… qué experiencias soy capaz de lograr», es algo que nos hemos dicho todos más de una vez. Sin embargo, el camino psicoespiritual ya recorrido es y sigue siendo un terreno arado en el que sembrar.

Se puede por supuesto retomar y esencializar ese camino, y por suerte las prácticas espirituales tienen sus antídotos, que en general tienen que ver con el cuerpo. Y, del cuerpo, el E5 social tiene mucha necesidad.

Las prácticas espirituales dinámicas como el Latihan, las prácticas dinámicas sufí, la meditación zen, la escucha meditativa de la música, todas las prácticas que implican el movimiento y la reducción del control mental han sido muy importantes para nosotros: se experimenta un constante cambio de las vivencias, se

descubre la capacidad del organismo de autorrecuperarse y autoequilibrarse a través de la suspensión de las interferencias del control mental. Para el E5 social que arde en el anhelo de la búsqueda, es fundamental descubrir la posibilidad de relajarse, sin hacer los esfuerzos que a menudo servían para alinearse con un ideal de comportamiento y de imagen.

El E5 social tiene una marcada tendencia a entregarse a experiencias como la meditación, pero tiene muchas dificultades para integrarlas en la realidad cotidiana.

Es más, hay un momento que hemos vivido todos los que contribuimos a estas líneas en el cual todo lo aprendido parece inútil o insuficiente para estar en la cotidianidad y se atraviesa una fase «de decepción de los logros a través de lo extraordinario. Las referencias sobre el camino espiritual se han esfumado. Ha habido una caída de las líneas generales sobre cómo tienen que ser las cosas y un quedarse en el no saber. Sin referencias. Abandonando conceptos, ideas prestadas de maestros, adoptadas por sintonía pero sin un planteamiento muy profundo ni muy encarnado», cuenta Luisfer. Es como si la vida, gran maestra, nos preguntase qué es verdaderamente nuestro, no prestado, no robado.

Hay episodios en la vida que nos ponen verdaderamente a prueba y la experiencia de estar en la oscuridad, desorientados, y a veces, desesperados, puede constituir una oportunidad de cambio y transformación. Nos damos cuenta de que la cantidad de experiencias acumuladas, el curriculum de títulos y el supuesto nivel de madurez espiritual no son útiles. Se renuncia a la pretensión de saber adónde se va y qué se va a buscar y eso representa una novedad notable. Nos maravillamos de cómo el organismo tiene la capacidad de autorregularse y solucionar lo que es posible solucionar.

«No hay necesidad de saber lo que aún no se sabe. Tampoco

necesidad de saber para ser ni para encontrar el lugar», dice Marian.

«No sé dónde tengo que llegar, esta necesidad compulsiva de saber adonde ir ha disminuido mucho. Ha sido fuerte la necesidad de confrontarse con una imagen ideal», relata Luisfer.

Este cambio de perspectiva, de dirección, producto del trabajo precedente, contiene y expresa valores más arraigados. Es la importancia del ser frente al tener, del sentir frente a la acumulación de datos y experiencias altisonantes. «Es muy importante saber, sentir, si es una idea vivida o está en la cabeza», dice Luisfer.

La sensación de ser lleva a la percepción de la vida como real. Todo se convierte en algo simple. «Se va hacia un estado de sencillez. Una progresiva confianza en nuestra naturaleza humana que me doy cuenta que antes no tenía», cuenta Marian.

«Ahora que se va quitando el humo se pueden ver las imágenes más reales. En este periodo que vivo como nuevo no tengo una dirección precisa, no lo comparo con imágenes ideales. Hoy sé que no sé y me siento mucho más terrenal», aporta Luisfer.

Se instaura la sensación de estar vivos y se descubre que a raíz de ello no hay necesidad de hacer mucho, de esforzarse mucho. Es suficiente dejarse ser. Nos entegramos a la sabiduría del organismo, dejando atrás cualquier intención —inútil— de control. Se vive la experiencia de que la dirección de la vida no depende de una reflexión o de un acto de voluntad. La transformación es producto de una nueva cristalización de elementos físicos, emocionales y mentales sobre la base de un equilibrio que deja más espacio a lo físico y a algo que viene imprevista y misteriosamente de adentro.

Se tiene la experiencia de un amplio espacio en la conciencia,

en la cual hay lugar para uno mismo y para el mundo. A veces todo parece surgir de la conciencia. Se es al mismo tiempo actor y escenografía, aumentando las relaciones microcosmos-macrocosmos. A veces pareciera existir una única trama energética. De alguna manera, se descubre pertenecer al mundo, formar parte de un proceso evolutivo expandido en el espacio y en el tiempo sin quitar nada a la propia individualidad.

Sin prescindir de la intensidad de las emociones, el espacio más amplio en el que están contenidas amortigua el impacto alienante de identificarse con ellas, y, también, permite acogerlas con una gama más vasta.

«Aceptamos la vida tal cual viene, lo que trae y lo que se lleva, abriéndonos a las distintas experiencias y sentimientos, y sin aferrarnos a ellos... ni evitarlos», comenta Marian.

En el fondo, descubrimos que participamos de un destino más grande y aceptamos la parte que nos toca vivir. Más que nada, ser lo que somos con naturalidad.

También la conciencia del final de la vida, que durante mucho tiempo fue lo que nos impulsó a aprovecharnos de ella, la motivación de una búsqueda más auténtica, pierde ahora la tonalidad dramática que la acompañaba para ser vista como una posibilidad real que puede llegar en cualquier momento y que se esfuma en un proceso donde lleno y vacío, existencia y ser, vida y muerte, se relacionan y confluyen una en otra.

E5 sexual: Confianza

La palabra *confianza* sería el asunto básico para el cinco sexual. Entre ellos hay muchos poetas o artistas. Nijinsky era un cinco de este tipo. Tenía una expresividad extrema, pero cortada en muchos aspectos.

Si se intenta encontrar la diferencia del E5 sexual con los otros subtipos del cinco, no resultará fácil. Pero si uno entra en conversación con ellos, les escuchará decir que se sienten muy apasionados sobre una persona; generalmente, sobre una persona que no pueden encontrar en sus vidas. Aquí ocurre un caso parecido a lo extraordinario en la búsqueda del cinco social —lo extraordinario sería lo que está en la cima del palo del tótem: el E5 sexual busca un ejemplar muy alto. Lo mismo le ocurre en el amor: este subtipo está en una búsqueda del amor absoluto, y su búsqueda es tan fuerte que, si eres el que está siendo buscado, es muy difícil pasar el examen. Si alguien busca el absoluto, es muy fácil que se sienta decepcionado.

Tenemos que entender esta búsqueda pasional en el sentido de confiar, de poder confiar en el otro: el E5 sexual está buscando a esa persona que estará por él y con él, sin importar el cómo ni el qué, mucho más allá de los votos normales de un compromiso o un matrimonio. El pensamiento del cinco sexual es que tiene que ser capaz de presentarse ante ti con lo peor de su mundo interior, y que tú, como su pareja, deberías mantener una completa ecuanimidad frente a sus monstruos interiores, ya que él te quiere tanto…

Así que vive el amor de pareja como una especie de ideal, pero se trata de un ideal que no existe en el mundo de los humanos. El E5 sexual es bastante romántico —este es el menos cinco

de los E5. Pueden ser muy parecidos a los otros cincos hasta que toques el punto romántico: entonces se despertará una vida vibrante interna. Chopin puede ser un buen ejemplo de ello. ¿Quién si no fue el más romántico entre los compositores? Chopin fue más bien un aristócrata. Era un poco rígido. Alguien que le conoció bastante bien —la amante de Liszt— dijo de él que era como una ostra con azúcar glasé: no era muy abierto, no estaba abierto a una profunda intimidad, excepto con una o dos personas en su vida. Chopin vino de Polonia y llegó a Francia siendo todavía un adolescente, pero no hizo nuevos amigos en Francia. Estaba en el centro de la alta sociedad, y toda su vida sentimental fue sustituida por la música.

La transformación en el E5 sexual por Mireia Darder

Han colaborado en aportar sus experiencias para la descripción del proceso de transformación del eneatipo cinco sexual: Claudia López (Argentina), María Luiza Duarte Frade (Brasil), Javier Egurzegui (Bilbao), Nick Gardner (Reino Unido), Mireia Darder (Barcelona), Andrés Waksman (Uruguay) y Víctor Arans (Barcelona).

Los caracteres del eneatipo cinco vivimos en un mundo interno en el que la razón y la objetividad son los reyes. A la vez, creemos en el amor incondicional como una aspiración fantástica, y tanto nos pensamos con capacidad para darlo, como esperamos encontrar una persona que nos sacará de nuestro aislamiento y sequedad. Y así podemos vivir indefinidamente, mientras observamos lo que ocurre a nuestro alrededor de manera desapegada.

Nos aislamos, no esperamos nada de los demás y no confiamos en la vida; tanto las personas como la vida misma constituyen un cosmos situado detrás de un cristal que nos separa de todo. Desde ahí observamos lo que ocurre afuera como algo ajeno a nosotros por miedo y culpa de existir. Por un lado, vivimos como amenazante cualquier relación con el exterior, que en el mejor de los casos nos causará dolor. A la vez, en el fondo, nos percibimos culpables al interaccionar con los demás porque sentimos que les podemos estorbar. Creemos que si no necesitamos y somos autosuficientes podremos subsistir, y así no nos harán daño y no lo haremos nosotros. Vivimos el mundo emocional como amenazante y complicado, como algo de lo que podemos prescindir, dado que provoca displacer. Por ello, preferimos no implicarnos emocionalmente y quedarnos en el rol de observadores de la vida. Esta misma no implicación nos da un cierto in-

fantilismo emocional y la vez una hipersensibilidad inhibida, ya que no ponemos en práctica las propias emociones.

«Cuando era joven, recuerdo que caminaba por la calle viendo todo lo que pasaba fuera como una película de la cual solo era una observadora y no podía entrar en ella. Me sentía muy angustiada y desconectada de todo».

En las relaciones familiares acostumbra a darse una desconexión con los progenitores: el cinco sexual no se siente vinculado a ellos, y esta desvinculación coexiste con una dependencia por necesidad. En muchos casos no ha existido o se ha roto el vínculo con la madre, en otros ha sido un vínculo frío o se ha vivido como agresivo. La herida en el vínculo suele producirse en los primeros meses de vida, cuando el bebé todavía no ha establecido la diferenciación entre el mundo y él a través del vínculo materno.

«En los primeros meses de mi vida tuve dos episodios de separación de mi madre, los cuales no recuerdo, pero que me dejaron la sensación de que el mundo no era un lugar ni seguro ni agradable para vivir. El primer episodio fue cuando casi me ahogué en el parto, con la consiguiente desconexión. El segundo fue a los nueve meses: me deshidraté y me bajaron las constantes vitales durante unos días. Estuve entre la vida y la muerte y me operaron para salvarme. Por todo ello estuve hospitalizada, sin la presencia de mi madre, que estaba en otro centro hospitalario porque estaba embarazada de mi hermana y estaba en riesgo de perderla».

El cinco sexual se ha encerrado en sí mismo, creando un mundo interno seguro, lleno de ideaciones, teorías, fantasías románticas y utopías sobre la búsqueda del amor incondicional. De esa manera se escinde del mundo exterior, que vive como peligroso y lleno de obstáculos ante los cuales es mejor no mostrarse,

inhibirse emocionalmente y esperar a que aparezca la persona adecuada con la cual podremos existir y mostrarnos como somos, ya que ella, en nuestra fantasía, nos aceptará incondicionalmente y podremos vivir entonces, con la seguridad obtenida, todo lo que no nos atrevemos a vivir en el mundo. A la espera de ese encuentro, el único momento en que nos permitimos ser nosotros mismos es cuando estamos solos, sintiéndonos aislados en la vida cotidiana.

«Crecí con una relación de pareja. Desde los diez años jugábamos a ser novios, a los catorce nos hicimos novios realmente, y hasta los veintiuno estuvimos juntos. Yo siempre creí que la relación iba a durar para toda la vida y, cuando él la rompió, sentí que el mundo se me venía abajo. Fue el quiebre más grande de mi vida, a raíz del cual me di cuenta de cómo era el mundo en realidad. Tardé mucho tiempo en recuperarme. Fue la relación más larga de mi vida».

Nuestra fantasía consiste en que esperamos poder ser y atrevernos a amar cuando aparezca por fin la pareja que nos comprenda. De ese modo, creemos que podremos ser nosotros mismos totalmente, y podemos volvernos muy exigentes con el otro, dadas las extremas expectativas depositadas en él. Esa persona es una idealización y, como tal, es imposible que exista. Al principio de una relación se puede sentir que el otro lo es todo, pero a medida que avanza se va viendo que la persona es humana, con la consiguiente frustración, ante la cual nos inhibimos en lo afectivo con el consiguiente aislamiento. Hasta que se acumulan necesidades básicas de relación y afecto que exigen ser satisfechas y hay que canalizar de nuevo. Entonces se busca alguien elegido al que contarle confidencias o se busca una nueva pareja para volver a empezar.

Los E5 nos sentimos neuróticamente diferentes y queremos

ser diferentes: una diferencia que pasa por no sentir las mismas emociones que los demás y no movernos en la vida por sed de poder y deseos consumistas. Hemos renunciado a ser y existir como forma de sobrevivir, hemos renunciado a mostrar nuestros sentimientos. Tratamos de renunciar también a nuestras necesidades, priorizando el conocimiento como forma de controlar la vida. Así, la no dependencia emocional queda garantizada, exceptuando la de la pareja, siendo en este caso una dependencia exagerada.

«Estudié psicología porque no me entendía nada a mí misma. No entendía qué pasaba con mi cuerpo y mi sexualidad, lo vivía todo como ajeno. Tampoco entendía nada de los demás: se emocionaban por cosas que a mí no me afectaban. Esperaba encontrar en la facultad las herramientas que me ayudaran. En la carrera encontré mucho saber científico, básicamente conductismo, que no me conectó conmigo. Unos meses antes de terminar me dieron algunos ataques de pánico, no sabía qué tenía que hacer con mi vida. Solo cuando descubrí la psicología humanista y comencé a recibir terapia, pude validar mis sentimientos y sensaciones y entenderme más».

El camino de la transformación

El primer paso para la transformación es poder darse cuenta de la existencia de un mundo interno en el que se vive desligado de la realidad, tanto en las fantasías románticas de encontrar el amor incondicional como en las fantasías catastróficas sobre lo que puede ocurrir si uno se muestra y se abre. El poder darse cuenta de que se vive en un mundo extremo de fantasía, de que no se está en contacto con la realidad, es el primer paso para el cambio.

La transformación empieza cuando se deja el mundo de la razón y se puede dar lugar a la sensación, al reconocimiento de las necesidades, a poder sentirse como parte integrante del mundo, sin tener tanta necesidad de aislamiento. Es importante darse cuenta de que el cuerpo es el lugar donde se puede sentir gusto y disgusto, y que desde ahí podemos saber qué es lo que uno necesita y quiere.

«Realicé trabajo corporal y, la primera vez que moví la cadera después de cinco años, sentí que me estaba rompiendo por la mitad; creía que tenía que ser rígida».

Cuando uno se da permiso para existir y deja la renuncia como forma de vida, se puede dar un cambio psicológico que influye en la forma de pensar. Esta nueva forma de pensar influye en los sentidos; ver, oír, escuchar, sentir, gustar, tocar, hacer y no hacer. Además, se recuperan los sentidos perdidos, lo que equivale a recuperar la vida misma, tan poco sentida, tan seca para un cinco sexual.

Para que todo lo anterior sea posible es preciso atravesar por el proceso de matar psicológicamente a los padres: con él morirán todos los introyectos que hemos tragado sobre cómo tenemos que ser y actuar, y que nos han llevado a la parálisis y el aislamiento, a la compartimentación.

«Para mí fue muy importante poder ver a mis padres como personas que tenían defectos y que eran normales. Cuando hice por primera vez un curso de eneagrama y pude ponerles un rasgo a ellos, sentí que me liberaba de su yugo. Después, cuando realicé el Proceso Hoffman, pude experimentar cómo me desprendía de ellos y me sentí muy libre e individualizada».

Cuando por fin comenzamos soltar las cadenas que nos unen a nuestros padres y podemos sentirnos más arraigados a la vida, también el corazón va abriéndose y, a su vez, emerge un senti-

miento de ser autores de nuestro propio destino, recuperando la figura paterna o de autoridad interior, castrada por un miembro de la familia excesivamente autoritario.

Es necesario salir de la exigencia a la que nos sometieron, de la invasión sufrida, desprendernos de los padres internos y matarlos psicológicamente, de modo que podamos afirmarnos en nuestra propia manera de hacer las cosas y de ser, como un primer paso para poder sentir y vivir desde nosotros mismos. Así, podremos dejar atrás el miedo y la culpa de existir, exteriorizar lo que nos va pasando y sintiendo, encontrando el derecho a ser como somos. Podremos dejarnos más en paz y no ser tan enjuiciadores con nosotros mismos, al tiempo en que nos daremos cuenta de que se puede salir del aislamiento para poder satisfacer nuestras necesidades placenteramente. Podremos comprender que el riesgo de sentir puede ser asumible y que vivir con más emoción puede llevar a resultados agradables. Podremos dejar que los trenes pasen delante de uno sin cogerlos, pero también subir a alguno y disfrutarlo, y sufrir y comprobar que todavía no hemos desaparecido, ni nos han aniquilado. Podremos aceptar la realidad más entera, sin parcializarla, sin esquemas previos, podremos sostener el vacío de no saber y de atreverse a sentir, tomando las riendas de la propia vida por el camino que uno quiera, sin determinación previa.

De este modo, a veces entraremos en contacto con la sensación de felicidad y logro, en otros momentos sentiremos dolor y tristeza, y aceptaremos la rabia dándonos derecho a expresarla, pasando de la sequedad e inhibición a poder sentirnos vivos y vitales.

Sin las influencias de los miedos, culpas y fantasmas que nos limitaban la existencia, podremos vivir el profundo sentido de la vida y recuperaremos la capacidad abierta y clara de comunicar-

nos con los demás: poner y quitar límites, transformando el miedo hacia los demás en amor que surge de forma espontánea ante el contacto con el otro, etcétera.

Si antes dábamos materialmente, como una forma de compensar nuestra desemocionalización hacia el otro, ahora damos y tomamos. Como podría decir Fritz Perls, ahora mordemos y masticamos bien en todos los sentidos, fruto de la pérdida del miedo, la desconfianza y el sentimiento de pobreza de espíritu.

En el proceso de transformación, el realizar una terapia nos puede ayudar a poder establecer un vínculo con el terapeuta y ver que no pasa nada, que permanecemos ahí y vamos cambiando y siendo aceptados como somos. Tal proceso nos ayuda a poder aceptarnos a nosotros mismos sin juicio y a encarnarnos en lo corporal.

«Una de las cosas que más me emocionaba en la terapia era que mi terapeuta me validase lo que me estaba ocurriendo y me ayudase a expresarlo sin restricciones, diciéndome que "está bien lo que te ocurre, tienes derecho a sentir eso", sin cuestionarme».

Lo que sirve para un inicio del camino de un cinco sexual, también puede servir para otros inicios de camino: confiar e ir arriesgándose a dejarse tocar por los otros y por la vida.

En el proceso pasamos de ser buenos niños a rebeldes, y de rebeldes a mujeres y hombres buenos. Dejamos de ser sujetos pasivos, observadores de nuestra vida y del mundo, para pasar a ser los protagonistas de nuestro propio camino existencial. Por fin nos atrevemos a amar sin más a cualquiera que podamos encontrar, dando lo que somos sin necesidad de retener o acumular para cuando no haya. Podemos establecer uniones, somos capaces de tener sentimientos y de expresarlos en el aquí y ahora. Podemos estar formando parte de la vida en todo momento, tomándola toda entera. Podemos sentir que formamos parte de un

conjunto con los demás, que pertenecemos. Nos atrevemos a expresar lo que pensamos y somos incluso en circunstancias adversas, y podemos estar con alguien porque lo queremos y no por pura practicidad.

«Una de las primeras veces que me atreví a mostrar mi emocionalidad fue dando clase. Sentí que había sido mediocre, consideraba que no lo había hecho bien, y lo expresé. Cuál fue mi sorpresa al ver que los demás me valoraban muy positivamente y que les había gustado mi manera de dar clase».

Qué sirve en el proceso de transformación

La expresión emocional es básica para poder adentrarse en el proceso de transformación. La terapia gestalt puede ser una herramienta importante en tanto que promueve la expresión. Expresar y pedir un poco más de lo que uno cree que necesita a la gente en general —y no solo a la pareja— es una manera eficaz de no aislarse.

Es necesario comprometerse con la vida, con la psicoterapia, tener pareja, hijos, arriesgarse a vivir. Y, cómo no, ayuda pasar por la demoledora de egos, es decir, el Programa SAT.

El tipo de terapia que puede ayudar al cinco sexual es aquella que valore lo espontáneo, que desculpabilice y promueva el dejarse ser lo que uno es, sin demasiada teoría. El no exigirse y dejarse en paz a veces implica, paradójicamente, reconocer la necesidad de aislamiento que se pueda tener y no exigirse ser lo que no se es.

La conexión con el cuerpo como camino hacia la recuperación de los sentidos es fundamental. Sirve a ello especialmente el trabajo corporal como una forma de recuperar la vitalidad y la

energía perdida. En la medida en que uno se siente vital, puede salir al mundo, al encuentro con el otro. El cuerpo también es el lugar donde se pueden sentir las necesidades para, desde ahí, poder satisfacerlas. En el trabajo corporal, lo importante puede consistir en recuperar la sensación de arraigo a la tierra y, de este modo, la energía.

El trabajo con la sexualidad, como lugar de placer y de goce, puede ayudar a encontrarse con partes desconocidas de uno mismo, o con lugares que antes parecían no existir. En otro sentido, aprender a relajarse y a distender la musculatura puede ayudar a sentir una mayor fluidez.

La meditación quita fuerza a los impulsos negativos de nuestro ego y nos libera de otros aspectos que aprisionan la mente sana. En ella se pueden experimentar experiencias de sentirse unido al mundo y de pertenecer a él, incluso de recuperar las ganas de vivir, lo que significa un paso fundamental para abrirse.

Los trabajos voluntarios, como la implicación en algún tipo de obra social, donde uno pueda relacionarse, discutir con otros y realizar labores sin esperar nada a cambio ni remuneración ninguna, son especialmente indicados. Idealmente, sería interesante que se tratara de trabajos de ayuda a colectivos marginales, o que existiera una implicación con niños o animales, como forma de tener contacto con el mundo real sin que este se viva como amenazante desde un principio.

Poder recuperar el vínculo con la madre nutriente, una vez muerta la madre introyectada, exigente, ausente y a la vez invasora, sirve para sentir que no hay separación, que formamos parte de lo mismo. A través de ese vínculo se abre la llave del amar y ser amado de forma fluida, queriendo dejar de llenarlo solo a través de la pareja. Es entonces cuando, por fin, el cinco sexual puede llenarse de amor para darlo sin relaciones exclusivas o muy selec-

tivas, y puede amar la vida y a las personas en general por el simple hecho de existir. El trabajo pasará por ir abriendo el círculo de relaciones en las que somos capaces de expresar nuestra emotividad y permitir que ese flujo nos nutra de forma espontánea, de modo que podamos comprobar que es necesario el intercambio para no quedarnos secos.

Experimentar con formas de expresión como el arte, el baile, la poesía, el crear historias o cuentos, de manera que se pueda dar salida a lo que está ocurriendo internamente, pondrá nuestro proceso de sanación hacia el camino de la madurez.

E5 CONSERVACIÓN: REFUGIO

La necesidad de retirarse es una característica clara para el cinco conservación. Pero hay que tener en cuenta que cada subtipo de los E5 tiene algo de eso: alguna necesidad de retirarse. En el caso del conservacional, la pasión tiene mucho que ver con encontrar *refugio*, erigir altos muros que lo separen de un mundo que puede invadirlo, que puede sacarlo de un pequeño mundo precioso que se esconde en su interior. La idea de la autoconservación se hace más clara si nos los imaginamos como firmes partidarios del retiro en una cueva. El E5 conservación limita extremadamente sus necesidades y sus deseos, ya que cada deseo podría significar para él un estatus de dependencia.

Como cada subtipo conservación, este también está ligado a la supervivencia y a lo concreto, apegado a los objetos y al espacio personal; pero como E5, que es el más mental de los caracteres mentales, es en el pensamiento, en la reflexión incesante sobre la manera de sobrevivir y de vivir mediante la limitación de perturbaciones externas, donde encuentra el refugio más grande.

La transformación en el E5 conservación por José Ignacio Fernández

Conocí el eneagrama en 1998 y supuso para mí un gran impacto identificarme en el carácter cinco, viendo por primera vez que había otras personas como yo. Sabedor de que el creador de la adaptación del eneagrama a la psicología moderna era Claudio Naranjo, siempre quise profundizar acercándome a él, a su escuela y a sus libros. Esto me llevó a realizar el proceso SAT y a ofrecer mi colaboración tras el II Simposio Internacional de Psicología de los Eneatipos, celebrado en Pilas, Sevilla, en 2008. Estoy profundamente agradecido a Claudio por haber creado este sistema que tanto me ha ayudado y ayuda a otros a ir más allá de sí mismos.

Cómo se inicia el proceso: ver la cueva en que estoy metido

Al principio, el principal trabajo para la sanación del ego consta de una toma de conciencia de la propia actitud vengativa hacia el mundo, que se manifiesta con la separatividad. Es un deshacer la autoimagen victimista que juzga al mundo como hostil, inadecuado, hipócrita, ignorante, brutal, etcétera. Cuando se ve claro este asunto, se toma conciencia de que la retirada y el esconderse son formas de agredir a los otros.

El proceso también consiste en tomar conciencia de la propia vulnerabilidad, hipersensibilidad y miedo a ser aplastado, y en darse cuenta de que estas dificultades son tan grandes que llevan a la evitación y a la desconexión.

Se trata de ver la poca vida que tiene uno, que la elección de arreglárselas con poco implica vivir poco. Que renunciar a necesidades implica tener una vida bastante insatisfactoria. Al final, es ver que hay una gran pasión por no desgastarse, por

conservar las propias energías, ya que no se tiene fe en poder obtener más.

Es necesario identificar el ideal del yo tan inalcanzable que tiene. Un ideal construido de visiones de sabiduría y conocimiento profundo y elevado, de grandeza, de fuerza avasalladora, de poder, incluso de omnipotencia. Tomar conciencia de esto ya ayuda a comenzar a aproximar este ideal un poco más a la realidad, elevando así el nivel de autoestima, que está especialmente bajo.

La evitación del conflicto

El conflicto se vive a nivel interno y es necesario ver los tributos que esto conlleva. Por un lado, el precio es la autoagresión al internalizar la rabia, la ira interna. También, el matar al otro internamente: el cortacabezas interior. Es útil reconocer el mecanismo por el cual, ante lo que se percibe como una agresión especialmente dolorosa, se desarrolla internamente un gran resentimiento que, sin embargo, el cinco conservación apenas se permite expresar hacia afuera. La consecuencia más habitual de este resentimiento es una reacción de alejamiento que puede ir unida a determinadas acciones si se ve amenazado el propio espacio seguro. El resentimiento es una constante y en algún momento se necesita ver hasta qué punto se produce un apego a él. Tanto es así, que este apego deriva en una actitud vengativa internalizada. Un testimonio puede aclarar tal proceso:

«Realmente, he ido dejando muchas relaciones tras haberme sentido dolido por algo. El proceso es siempre muy similar: primero sucede algo que me duele, no lo expreso, me lo quedo dentro y más tarde empiezo a tener sentimientos de rechazo o desvalorización hacia esa persona y me alejo, dejo de tener contacto

con ella. Normalmente, la persona en cuestión nunca llega a saber la razón de mi alejamiento», cuenta Ignacio Fernández.

Una forma típica de vivir el conflicto consiste en inhibir la respuesta, cambiándola a veces por la conducta opuesta a lo que se siente. Así, por ejemplo, cuando de forma inesperada alguien demuestra una actitud agresiva y exigente con un cinco conservación, puede que este acepte lo que se le exige para escapar de la presión, pero al tiempo comenzará a sentir por dentro una sensación de rabia contra sí mismo por no haber reaccionado de una forma más acorde con sus deseos, desplazando la acción.

«Cuando comencé aquel trabajo había ya tres personas allí, y una de ellas tenía la única copia de la llave para entrar. Durante el día, el edificio permanecía cerrado, así que teníamos que abrir y cerrar a la entrada y a la salida. Yo tenía tendencia a llegar tarde y desde el principio me pareció muy humillante tener que estar a expensas de que otra persona me abriera, haciéndome ver mis retrasos. Quizá en un principio cuestioné el sistema, pero pronto lo acaté, al menos aparentemente. No obstante, transcurrido un año de esta situación, cuando las circunstancias resultaron favorables, conseguí que el responsable me entregara otra copia de las llaves, lo que enfureció mucho a la persona que hasta entonces había disfrutado de ese poder. Esto suscitó un conflicto que se mantuvo encubierto durante mucho tiempo hasta estallar años después», relata Ignacio.

La acción clandestina

Actuar en secreto para que sus acciones no le comprometan se convierte en una forma de rehuir la confrontación y de evitar generar expectativas o relaciones de dependencia.

La hiperadaptabilidad se manifiesta, por ejemplo, en una forma compulsiva de decir que sí ante una demanda externa, si la negativa puede resultar incómoda o conllevar un conflicto, y en decir lo que uno cree que la otra persona quiere oír. El cambio consiste en ver hasta qué punto esto implica una traición a sí mismo y lleva a renunciar a la satisfacción de las propias necesidades.

La tendencia a anestesiarse, al olvido y a la confusión mental es otro rasgo notable de este carácter. Trabajar la atención y la intención en el momento en que suceden las cosas es una buena forma de contrarrestar esta tendencia. Hay una idea interna de no desgastarse por poner la atención en cosas banales para uno y una resistencia a recordar este tipo de cosas. Además, la propia costumbre de estar desconectado hace difícil un darse cuenta cabal de lo que sucede alrededor. Se pierde información y luego la acción se hace torpe.

«Parecer invisible, hacerme el sordo, esa era una forma de esconderme de mi propia sensación de incomodidad, de percibirme como un cobarde, un miedoso que, ante cualquier asomo de amenaza, corría a esconderse dentro de casa. [...] Yo nunca sabía si mis percepciones eran correctas, si mis reacciones eran adecuadas, si mis sentimientos eran aceptables», cuenta Luciano para describir su infancia.

Ver la propia retirada como una agresión también ayuda, permite responsabilizarse de ello, y por consiguiente, abre la puerta para poder ver el tributo que se está pagando por esta retirada en la propia vida. Permite también comprender conflictos de nuestra historia personal, dejar de vernos en ellos como víctimas y allanar el camino para poder comprender a los otros, sobre todo a los que nos hicieron daño. Es el comienzo para desactivar el resentimiento al que tanto se suele apegar.

La avaricia de tiempo

No perder el tiempo es una obsesión. Existe en el E5 conservación una pasión por aprovechar el tiempo pero sin un propósito claramente definido, es más bien algo difuso con lo que se conecta cuando está «perdiendo el tiempo».

Este carácter necesita ver hasta qué punto siente apego hacia objetos y lugares seguros, hasta llegar a transferir a estos sus vínculos afectivos. Algo parecido también sucede con las pocas relaciones que establece: aunque tiene escasa conciencia de su apego a ellas, en realidad siente un gran apego y posesividad.

«Hace poco comprendí lo que era el apego. Ese perderse en el otro sin límites algunos. Ese dárselo todo al otro y quedarse sin nada, desde un poco merecimiento, [comprendí] que me he defendido de pegarme con una extrema distancia, pero que cuando me abría y me relacionaba no solo me abría sino que me iba al otro extremo de pegarme al otro y perder mis sueños, mi piso, mis límites», relata Beatriz Helena Vega.

El E5 conservación también necesita darse cuenta del apego tan grande que tiene a las propias intuiciones, ideas o deducciones, y del empobrecimiento que supone aferrarse a ellas, cerrándose a otros puntos de vista. Darse cuenta de que muchas veces se viven las críticas o desacuerdos con estas ideas como una desvalorización personal y como una agresión. Y también cómo esto desemboca en una reacción que puede ser de ofensa o arrogancia, pero también de autodesvalorización.

Ante la pasión por lo elevado, por los mundos de fantasía, se hace necesario ver que constituye una búsqueda estéril si se hace desde la desconexión en un vano intento de dotar a la vida de sentido.

Comenzar a conectar

El primer punto de la reconexión con uno mismo consiste en reconocer las propias necesidades:

«Durante mi primer año de terapia viví una situación que para mí fue decisiva. Recuerdo una noche con mi pareja en que de pronto veo que se pone a llorar. No entiendo nada. Entonces, tras unos momentos me dice que ha decidido dejarme. Me quedo como en suspenso, comienzo a pensar: bueno, está bien, conoceré a otras más interesantes, me quedo libre, mejor, y cosas así. Sin embargo, tras unos instantes, comienzo a sentir un dolor muy grande, un dolor infinito. Algo dentro de mí decía: ¿ves?, te ha vuelto a pasar, lo has vuelto a perder. Entonces sentí que me lo jugaba todo en ese momento y lloré como nunca en mi vida, sentí literalmente que me rompía por dentro. Aquello también le llegó a ella al corazón y la relación siguió. Fue la primera vez en mi vida que me di cuenta de que necesitaba a otra persona», relata Ignacio.

Cuidar el cuerpo, el aspecto e imagen personal: darse cuenta que no es algo para los otros. Permitirse querer gustar a los otros y a uno mismo… Todo ello es fundamental.

«Para mí, cuidarse es tratar mi cuerpo con amor y deleite. Por ejemplo, antes veía la actividad física como algo útil para alcanzar un ideal, tener un cuerpo fuerte a través de someterlo a una disciplina, doblegarlo, y era como luchar contra mí mismo. Ahora he aprendido que la actividad física puede ser un placer. Sin perseguir una meta ideal, el disfrute está en la propia actividad en sí, lo que además me genera una sensación de más presencia, de más conexión con mi existencia», cuenta Ignacio.

La alimentación es otro factor a cambiar. Puede haber un desinterés, un descuido, un comer por comer. Otras veces puede

darse un comer compulsivo para llenar el vacío. También puede haber automatismos que conviene desterrar: comer mientras se lee, se ve televisión, etcétera. Se trata de transformar todo esto en un comer consciente y también en un comer con disfrute, con deleite.

Al principio hay un gran desinterés hacia la gente en general, por ejemplo, a perder el tiempo conociendo a alguien que no resulte interesante por algo. El cambio sobreviene al poner atención en los nombres, en las trivialidades que le cuentan a uno, pero se trata de una atención amorosa, que debe darse cuando surge un verdadero interés, sin que implique obligarse a hacerlo con todo el mundo. Respetarse a uno mismo en esto es importante. Hay que aprender a decir no cuando realmente no se quiere prestar atención.

Experimentar las situaciones de alegría, de júbilo, de risa descontrolada, de juego espontáneo, es otro elemento de transformación. Hace falta reconocer e identificar dos mecanismos: la congelación y la racionalización o intelectualización. Solo experimentando estas situaciones podemos tomar conciencia del efecto paralizante de estos mecanismos y permitir que se hagan más habituales y duraderas. No tomarse las cosas tan en serio y tampoco tomarse tan en serio a uno mismo es una actitud que también ayuda.

Y, por supuesto, sirve experimentar placer. Darse cuenta de que solo se puede gozar desde la confianza en el otro.

Otro terreno a explorar consiste en experimentar con la propia asertividad. Este carácter es tan poco asertivo que a veces le cuesta incluso entender lo que es. Comenzar a responder de manera diferente es una parte de la transformación: ser más congruente con uno mismo, probar a decir lo que uno quiere decir, aunque no sea lo que el otro espera oír...

Cuando entra en escena el enfado tan característico del cinco conservación, consistente en castigar en silencio, no hablar, poner mala cara, etcétera, se trata de tomar conciencia del malestar interior que le causa y de experimentar otras formas de reaccionar. Por ejemplo, compartir lo que se ha sentido puede ser muy liberador.

Mostrarse más forma parte muy importante del proceso. Salir de la cueva es también dejar que los otros le conozcan más a uno. A veces, es tanto el miedo a generar expectativas en los demás que hay una ocultación intencionada de sí mismo. De ahí viene la apariencia de raros. El trabajo es darse cuenta de que se puede compartir información sobre uno mismo, opiniones, emociones, gustos, y a la vez reservarse un espacio de intimidad. A veces hay un ansia de compartir todo lo más íntimo, y es ser capaz de compartir este espacio con quien uno quiera y cuando uno quiera.

Desapegarse de objetos queridos y de lugares seguros es un gran paso adelante. Hay mucho apego y transferencia emocional a ciertos objetos personales; el primer paso para ello consiste en tomar conciencia de tal apego y avanzar aún más probando a soltar lastre.

¿Cómo resulta todo este proceso? La transformación consiste en ir sintiendo más vida, en adquirir una visión nueva de uno mismo y del mundo. Es también descubrir que la vida duele y sobre todo es descubrir lo que es el amor. Y este es un gran descubrimiento. Abre la puerta a vivir las relaciones de forma más intensa, a desarrollar la confianza. También desde ahí puede haber una intuición nueva de lo que en verdad significa lo espiritual.

Ocupar el propio espacio

Tomar el propio lugar es activar un antídoto contra la resignación. Es típico del E5 conservación resignarse antes que arriesgarse: «arriesgarse ¿para qué?», «no vale la pena», son los pensamientos habituales. Se trata de una vía de renuncia desde el miedo a que no se va a poder conseguir lo deseado. Hay deseos, pero se subliman, se desvían, se sustituyen por pequeñas cosas o simplemente se anulan. Pues bien, se trata de probar a arriesgarse, de comenzar a identificar los propios deseos y necesidades y dar paso a la acción para lograr al menos algunos de ellos y sentir qué es lo que sucede con ello.

El siguiente paso es desarrollar más la presencia, participar ahí donde se está. Esto abre al E5 conservación a estar más conectado y genera relaciones más intensas con las personas del entorno. Implica estar más disponible a las demandas de los demás y también permitirse necesitar de los otros. Es un trabajo de desarrollar la confianza en uno mismo y en los demás.

Es necesario aprender a expresarse de una forma más directa. Pedir de forma más clara, hablar en voz más alta. Aceptar que unas veces le escucharán y le harán caso y otras no. Lo mismo pasa con las opiniones y las propias ideas: se trata de expresarlas cuando así se quiera, aceptando que unas veces gustarán y otras no. Es importante desapegarse de las propias ideas y conclusiones.

Desarrollar la empatía significa ponerse en el lugar del otro. Ver desde la perspectiva del otro. Desarrollar la comprensión y la compasión.

Ocupar el propio espacio es otro atributo que ayuda. En los ámbitos sociales, en el trabajo, etcétera, es transformador ocupar el propio lugar. Lo opuesto a esconderse y desconectarse es mos-

trarse y estar conectado, siendo respetuoso con lo que sale de uno mismo. No es un salir abrupto y torpe sino consciente y conectado, congruente con el propio sentir, con la conciencia de las propias necesidades que se tengan y con los propios miedos.

A menudo, será necesario hacer lo que más le cuesta a un cinco conservación: dar clases a grupos, llevar grupos de terapia, hacer terapia individual, dar conferencias, liderar un equipo, por poner algunos ejemplos. Y también permitirse vivir sus emociones y sus instintos. Probar a dejarse ir.

«Mi sexualidad despertó desde edades muy tempranas y siempre estuvo ligada a mi fantasía, podría decir que las creaciones de mi imaginación mediaban siempre en mi experiencia y deseo sexual. Una fuerte contradicción entre una gran necesidad y deseo y un gran miedo me llevaron hasta el final de la adolescencia sin tener una experiencia real con una mujer. Y también entonces siempre necesitaba recurrir a las creaciones de mi imaginación. El primer gran paso fue la experiencia de sentir a la que era mi pareja como alguien real, sentir su deseo por mí, por mi cuerpo, y reconocer el miedo que sentía a abandonarme al placer, a entregarme al placer con ella. Viví un gran avance. Años más tarde otra experiencia me conectó con un gran deseo por otra mujer, correspondido, que me llevó a sentir por primera vez en mi vida estar totalmente entregado, de una forma pasional e instintiva, vivir algo así como el sueño cumplido de ser a través de entregarme al placer», narra Ignacio.

Otro paso es el de reconciliarse con su masculinidad o feminidad, según corresponda, que están tan suprimidas por una tan escasa vivencia de su parte instintiva. Esto supone recuperar la propia agresividad, entendida como *ad gredere*, ir hacia, poner la energía en conseguir un objetivo, satisfacer una necesidad.

Celebrar una fiesta de cumpleaños y, en general, organizar

fiestas por diversión sirve de mucho. Esto puede ser muy bueno por lo extraño que le resulta a este carácter ser el anfitrión en uno de estos eventos. Y además es probable que descubra que en realidad le gusta.

Permitir que sus amigos se puedan conocer entre sí, sacarlos de los compartimentos estancos donde a menudo los tiene, y hacerlo poniendo conciencia en ello, será un paso adelante.

Puede ser bueno aprender chistes y contarlos. Hacer reír. Reírse de uno mismo y, en general, dar vida a su niño interno.

«Para mí es permitirme hacer locuras, darme el lujo de decir lo que pienso, permitirme un poco de narcisismo, de autobombo, de autocomplacencia, darme un respiro, una satisfacción», comenta Maurizio Cei.

Florecer

Es llegar a darse. Darse a la vida a través de los otros. Dar su tiempo y su atención. Es encontrar el para qué está uno en el mundo. Encontrar qué es lo que esperan la vida y el mundo de nosotros. Este no es un objetivo, es un proceso. Requiere desarrollar una intención de ir hacia y actuar lo que haya en el presente. Un ejemplo puede resultar ilustrativo:

«Durante mi proceso terapéutico y mi formación como terapeuta pasé por varias fases. Al principio era algo que hacía para mi propio crecimiento, ni por asomo me imaginaba de terapeuta. Más tarde apareció en mí el deseo de ser terapeuta algún día, ya que me di cuenta de hasta qué punto eso me ayudaba a estar conectado, pero lo veía como algo lejano, algún día cuando me hubiera preparado suficientemente y obtenido los títulos necesarios. Finalmente he comenzado a ejercer como

terapeuta con mis recursos actuales. Primero fue organizar y llevar un grupo de meditación zen. Luego surgió la idea de hacer un taller de gestalt, después un ciclo de talleres de bioenergética. A continuación apareció una persona que me pidió terapia individual, luego una compañera me envió otro paciente... A lo largo de este proceso pude vivir mis miedos, mis inseguridades, mi ignorancia, pero también descubrí que tenía muchos más recursos de los que creía y cada vez fui confiando más en mí mismo», relata Ignacio.

Desarrollar un compromiso de servicio es fundamental, en el ámbito que para cada uno tenga un sentido personal. Por ejemplo, el trabajo con grupos, ejercer de terapeuta o similares.

La meditación, naturalmente, será más útil una vez iniciado un proceso de autoconocimiento, pues sin tal proceso existiría el riesgo de usarla como elemento de refugio. Puede servir conectar con el «sin propósito definido», «sin buscar nada» del Zen.

Liderar, encabezar, motivar, tomar las riendas, en todo caso desde un propósito con sentido personal, son elementos transformadores, siempre desde un propósito congruente con un ir hacia la autorrealización. Sea cual sea el punto del camino en el que uno se encuentre.

«Embarcarme en un proyecto que supone abrir mi propia consulta, tener un centro de psicoterapia con otras personas, ha supuesto para mí atreverme a dejarme ver, salir al ámbito público, consciente de mis miedos y dificultades y también de las satisfacciones y oportunidades que me ofrece», comenta Ignacio.

Ayudar a los otros a sanar es otro paso más. Desde donde uno esté y con los propios recursos, sea como terapeuta o como maestro, padre, hermano, amigo o lo que sea. Esto puede llevar a conectar cada vez con mayor frecuencia y contrarresta la tendencia al ensimismamiento.

Por último, ayuda especialmente trabajar y equilibrar los tres amores a través de las relaciones, dando más espacio al amor compasivo-maternal y recuperando y dando vida al amor erótico o amor-goce.

Eneatipo VI: el Miedo

Si el E9 busca superar la angustia de la separación con el olvido o la ilusión de que esta nunca haya existido, el E6 tiene una conciencia sorprendente de la *pérdida* y, ante ella, reacciona de forma compulsiva para defenderse del peligro irremediablemente difundido en el mundo externo.

La pasión Miedo implica una necesidad compulsiva —no determinada por los acontecimientos internos o externos— de moverse en la relación y en el mundo siempre en un estado de alerta. La angustia de la pérdida de sentido se convierte en constante ansiedad de fondo que logra atenuar con una separación neta entre el bien y el mal. Es como si, ante la angustia de sentirse perdido y fragmentado, el E6 solo encontrase alivio en defenderse sin cesar del peligro, con la ilusión de que el Miedo le garantizará el control para así prever de dónde o de quién llegará ese peligro. La angustia se canaliza a través de la búsqueda del enemigo —causa del daño padecido—, llegando a preferir incluso sentirse él mismo culpable para evitar la navegación en un océano incontrolable.

Esta tensión implica una desconexión de las propias emociones y una parálisis de la acción, porque ya que cada acción sería

una posibilidad de error (culpa que merece un castigo) y cada error sería irreversible, se paraliza ante la experimentación.

Trata de prever las dificultades utilizando el pensamiento como posibilidad de controlar y estudiando la consecuencialidad de las causas y los efectos (como en un partido de ajedrez). En lo profundo, la ansiedad está íntimamente conectada con el temor de ser él mismo la causa (culpa) de la separación, del rechazo, y por lo tanto su estilo interpersonal y la filosofía que lo mueve en la vida están siempre basados en una acusación y desvalorización de sí, un profundo rechazo de sí (fijación).

Durante la infancia, se observa a menudo la falta de una guía o autoridad paterna (entendida aquí como función no necesariamente identificable con el padre físico) conectada con la realidad, irracionalmente punitiva o emotivamente peligrosa, y una relación con el padre o con la madre vivida, por una parte, como castrante y perjudicial, y por la otra, como fuente de protección.

Como todos los esquizoides, el E6 escinde el bien y el mal, lo bueno y lo malo, identificándose alternativamente con uno o con otro, *en un constante tentativo de sentirse bueno para ponerse a* salvo del peligro de ser castigado y, por lo tanto, ser merecedor del rechazo; encuentra refugio en la búsqueda de significados e interpretaciones de la realidad, con una modalidad de pensamiento rumiante y laberíntica, perdiendo así completamente el contacto con la realidad misma.

Por lo que se refiere a las relaciones interpersonales, esta actitud se centra a menudo en la percepción del otro como eventual enemigo; cultiva la desconfianza en lugar de mantener el contacto con las dificultades o el dolor que la relación íntima puede implicar. La acusación es su estilo de contacto consigo mismo y con el mundo, y tiene la finalidad de controlar adónde está el

mal, adónde está el enemigo, terminando luego por reconfirmarse como enemigo de sí mismo.

La instintividad debe ser controlada y mantenida a raya porque entregarse significaría abrir las puertas a una invasión externa devastadora, piensa el E6: la cabeza debe quedar siempre al mando de las experiencias.

E6 social: Deber

He aquí lo que llamo un «carácter prusiano». El E6 social es frío, muy formal. Kant, por ejemplo, fue un gran filósofo. Era prusiano, y los prusianos tenían esa forma de carácter que siente un gran amor por la precisión y una intolerancia por la ambigüedad. Esto es, precisamente, el completo opuesto del seis conservación, que es cálido y siente demasiada permisividad por la ambigüedad.

Entre los nazis había muchos seis sociales. Su comportamiento es muy visible: «esta es la línea, la línea del partido, la línea que define cuáles son los chicos buenos y cuáles son los chicos malos... y lo que necesitamos hacer y lo hacemos muy eficientemente». En eficiencia, el E6 social es parecido a un E3.

Ichazo utilizó la palabra *deber*: es más que estar solamente preocupado por el deber, pues los seis sociales están preocupados ante todo por el punto de referencia. Tienen la mente de un legislador, las categorías claras. Su orientación intelectual es la de saber muy bien dónde está el norte, dónde está el sur, y el oeste, y el este, y...

Y si alguna vez quisieran convertirse en seres humanos, primero necesitarían volverse locos y olvidarse de todos los puntos de referencia. Necesitan olvidar el deber —nada de deber— y conectar con el instinto y la intuición, con la vida.

La transformación en el E6 social por Gerardo Ortiz

Después de años de trabajo personal, ¿qué va quedando atrás?

Me parece una tarea muy difícil hacer una autovaloración de mi proceso a través del tiempo y no caer en la tentación consciente o inconsciente de favorecerme en la evaluación, pretendiendo vender la idea de que en la actualidad estoy mejor. Sin embargo, el poder reconocer la gran subjetividad en la que puedo caer al hacer esta autoevaluación, me obliga a ser más estricto y exigente al aplicarme este examen, haciendo un ejercicio de honestidad.

Con este preámbulo explicitado, puedo referir mi conclusión, compartiendo que un elemento significativo en este diagnóstico es la sensación de bienestar conmigo mismo, conseguida en época reciente. Esta es una verdadera novedad, ya que durante muchos años de mi vida sentí un profundo rechazo de ser como era y mantuve una férrea pelea en contra de mí mismo.

Esta *sensación sentida* —como la llama Eugene Gendlin en su libro sobre Focusing— de profundo bienestar, gusto y alegría por ser como soy, es el sello de garantía de que no me estoy autoengañando y de que este aprecio que ahora siento por mí es el fruto conquistado a lo largo de años de trabajo y compromiso con mi transformación personal.

Reconozco que varios rasgos característicos y definitorios de mi personalidad no han dejado de manifestarse. Sin embargo, puedo asegurar convencido que han atenuado su intensidad.

No he dejado de sentir ansiedad, pero ya no es una experiencia que me atrapa y se posesiona de mí. Ahora es más ligera y esporádica en su presentación y, la mayoría de las veces, controlable.

Estoy aprendiendo a ser paciente y a no enojarme cuando las cosas no salen como pretendo o no tengo el control sobre ellas.

De igual manera, he incorporado la flexibilidad a mi repertorio conductual y a mi cuerpo a través de la danza y la expresión corporal, lo cual me ayuda a no obsesionarme en pretender que todo tiene que hacerse bajo mis códigos o puntos de vista.

También he conseguido disminuir significativamente el enjuiciar —ese deporte o pasatiempo preferido que nos atrapa a las personas del seis social—, reconociendo también que este aspecto está íntimamente entrelazado con la autoestima, pues cada vez que hacía un juicio, indirectamente estaba manifestando con soberbia que las personas a quienes sentaba en el banquillo de los acusados eran inferiores a mí.

En la actualidad no necesito rebajar o restarle autoridad a nadie para sentirme valioso. Ahora me reconozco importante y con valor, sin tener tampoco que irme por la vanidad o la arrogancia. Ya no tengo miedo de mostrarme ni experimento culpa por no ser como los otros quieren que sea. Los episodios de inadecuación aparecen cada vez con menos intensidad, son más esporádicos y me siento más capacitado para sociabilizar, dejando atrás la timidez que me acompañó durante largos años de mi vida.

Entre las asignaturas pendientes, reconozco que la toma de decisiones es aún un tema a seguir trabajando, pues si bien es cierto que me detengo mucho menos ante el reto de los cambios, aún no lo hago a la velocidad que me gustaría.

Rasgos y actitudes adquiridas durante el proceso

Al contactar con mis emociones más profundas y expresarlas de manera adecuada, he hallado tranquilidad y calma interior, desa-

rrollando capacidad para ser paciente, para conmoverme y entusiasmarme.

Al tomar decisiones desde la fuerza y el valor he sentido cómo se incrementaba mi autoestima, y he podido soltar la creencia de que «todo va a ir mal». Lo mismo me ocurre al disentir de autoridades y expresarlo, y también al manejar mejor la frustración, aceptando que no puedo agradarle a todo el mundo y dejando de imaginar lo que otros puedan pensar de mí, al tiempo que evito autojuzgarme y juzgar a los demás.

Ha nacido en mí una auténtica alegría de vivir, lo que me ha llevado a conocer a gente nueva y a establecer un mayor número de vínculos afectivos; ahora me entrego confiado al flujo de la vida, aceptando lo que es, lo que viene, fluyendo con intuición, deteniéndome solo lo necesario en el pensamiento para, de inmediato, actuar con libertad y valentía.

Me reconozco con mejor sentido del humor, me río con soltura, incluso de mí mismo. Me descubro flexible y abierto a escuchar otras opiniones distintas de las mías. Encuentro benevolencia con aquellos que me confrontan, sin desacreditarlos automáticamente en mi mente. Soy más autoindulgente, me veo con ojos menos críticos y soy capaz de acogerme, arroparme, y aceptarme en mi debilidad y con mis errores.

Confío en mí. Soy más seguro de mi físico, de la energía que mi presencia irradia, de mi conocimiento y sabiduría, de mi poder sexual. De tocar y ser tocado. Vivo el placer con gusto, lo gozo.

¿Qué ayuda en el camino?

Confieso que, en mi caso, el camino aún está haciéndose y, sin embargo, he andado con pasos decisivos, dados gracias a desblo-

quear o completar, mediante ejercicios terapéuticos, situaciones íntimas que han sido barreras en mi vida.

Como, por ejemplo, enfrentar el miedo. Hacer frecuentemente algo que me da miedo o que puede provocármelo, sin poner en riesgo vida alguna, sabiendo que el miedo es un aliado, no un obstáculo. Reconocerlo, reconocer mi duda, mi ambigüedad, ha sido doloroso y a la vez liberador. He soltado la necesidad de ser perfecto. Otras veces he fallado de manera intencionada en alguna responsabilidad que me ha sido confiada, como llegar tarde a uno de mis grupos terapéuticos, por ejemplo.

Al expresar mi desacuerdo con la autoridad y defender mi postura, consigo actuar con determinación y fuerza, con coraje, sintiendo el impulso sin importar lo que digan. Por otro lado, practicar el amor compasivo conmigo mismo me ha servido para curarme de la autoexigencia y la autocrítica.

El teatro terapéutico me ha ayudado. Exagerar mi propio carácter, mis gestos o actuar mi opuesto me ha liberado, pues me ha permitido llevar a mi vida cotidiana una herramienta antídoto contra mi personaje. Todos los días salgo de casa *como si* fuera valiente.

Como psicoterapeuta que soy, el enfoque gestáltico y corporal, el proceso SAT, el contacto con Claudio Naranjo, con su ser y su labor, la meditación, el trabajo corporal, la expresión, la biodanza y el movimiento auténtico me han ayudado en mi proceso de descubrirme: quitarme lo que me cubre y no me permite brillar con luz propia.

De manera más particular, me ha servido el trabajo con mis figuras parentales: me ha valido desligarme de la toxicidad de mi madre, una mujer muy miedosa que me amamantó con su inseguridad, al igual que sacudirme la sombra gris de un padre sin agallas.

Una relación diferente delante del ego

Ante todo, quiero mencionar la conciencia y aceptación del ego como la estructura psíquica que me ha ayudado a llegar a donde estoy. Saberme, reconocerme y aceptarme cobarde ha sido una misión dolorosa y triste, y también ha sido la catapulta que me ha lanzado a salir de mí y comenzar a atreverme. He aprendido a vivir sin un guion previo, con la certidumbre de tener el valor de esperar lo que venga, sabiendo que en cada momento tendré la respuesta adecuada. Estoy aprendiendo a tolerar la incertidumbre.

Aquí, quiero referirme a cambios conseguidos en mi quehacer profesional como terapeuta. Antes, al dar terapia, estaba muy preocupado por determinar cuál sería mi siguiente intervención y me llenaba de ansiedad anticipatoria buscando cumplir con mi esquema mental de cómo debería seguir el proceso en cada sesión. Ahora nunca sé cuál será mi siguiente intervención, me quedo en silencio, sin recurrir a ningún patrón establecido en mi mente, de cómo ser un buen terapeuta y cómo se desarrolla una buena sesión. En lugar de eso, espero, estoy plenamente presente, en contacto conmigo y con mi consultante, y algo siempre surge, y es justo eso que aparece, lo que me indica mi siguiente paso. Esto me hace disfrutar mucho más de mi trabajo y cada sesión es una experiencia única y maravillosa. No hay dos iguales.

Estoy en contacto profundo con mi deseo versus lo que *debería* sentir, juzgo menos de forma severa, crítica. Reconozco mis miedos, dudas, ansia y ambigüedad, aunque, paradójicamente, encuentro serenidad y alegría, con menos dispersión mental. Estoy más atento.

Qué nos ha ayudado a ir abriendo el corazón

Evidentemente, el proceso SAT, cuyos módulos he cursado dos veces, ha sido fundamental. Y también el retiro de meditación con Claudio Naranjo durante diez días, donde su presencia y su indicación, en un momento decisivo en que me sugirió practicar movimiento auténtico, me llevaron a contactar con una experiencia transpersonal que inició con pánico y terror de mi parte, en donde por momentos creí estar enloqueciendo, pero que pude sostener, y esa sensación transmutó en una muy profunda experiencia de contacto con una presencia infinitamente amorosa en mi interior.

Me ha ayudado la meditación, el trabajo terapéutico gestáltico y corporal, el trabajo energético, la respiración, la expresión corporal, el desbloqueo de segmentos corporales; los talleres de sensibilización y contacto en los que soy facilitador; los ejercicios de respiración holotrópica con música clásica, sobre todo la sacra.

En mi trabajo como terapeuta estoy constantemente ante las realidades dramáticas de mis pacientes, quienes generosamente me comparten su intimidad lastimada, generando en mí el efecto de la gota de agua que cae constante y que, a fuerza de golpear la piedra, poco a poco la va horadando. El mismo efecto es producido en mi corazón por el cotidiano compartir desde el dolor de mis pacientes, dándose sutil y lentamente una apertura, desde la comprensión y solidaridad compasivas.

Me ha servido participar en rituales y celebraciones indígenas con plantas sagradas, como el yopo, cuya influencia hizo que conectara en mi interior con lo que llamo el álbum de mi vida. Visualicé a muchísima gente de la cual ya no me acordaba, como el chófer del transporte escolar del jardín de niños al que asistía a mis cuatro años de edad, y a mucha otra gente que a lo largo de

mi vida juzgué insignificantes, como la viejita doña Cande, que atendía la tiendita a la cual mis hermanos y yo solíamos ir a comprar dulces cuando éramos niños.

También vi a mi madre y a mi padre con mis abuelos y con mis bisabuelos y a muchos otros hombres y mujeres que desfilaban con ellos frente a mí, y de quienes tuve la certeza eran mis ancestros. No faltaron en esa visión un grupo de personas que han sido, a lo largo de mi vida, mis benefactores o maestros. En un momento dado irrumpí en un llanto apacible, sintiendo una profunda gratitud por cada una de las personas que aparecieron en mi viaje, reconociendo que todos ellos habían aportado algo a mi vida y me habían enriquecido.

En otra ocasión, la ceremonia indígena fue animada por la planta sagrada del yagé, y con el riesgo de parecer irreverente a un público religioso, me atrevo a comparar este ritual con el recibir el sacramento de la eucaristía. Una presencia mística se manifestó en mí y una voz profunda que emergió de mi interior me apelaba a rendirme a lo divino, reconociendo en todo lo existente y en todas las personas, la manifestación de Dios.

Experiencias como estas me han motivado a practicar el amor compasivo y a ir abriendo en más medida mi corazón, así como a mirar a los demás, más allá de la apariencia, buscando su esencia, aceptándolos como son y reconociendo su riqueza interior como seres humanos.

Recomendaciones para el trabajo terapéutico con un ego seis social

La premisa es que las personas de este carácter hagan mucho trabajo corporal, ejercicios de arraigo, danza, movimiento espontá-

neo, ejercicios de sensibilización y contacto, promover la exploración del placer (experiencias dionisíacas); trabajo con creatividad y expresión artística (barro, pintura, escultura, etc.), favoreciendo la expresión de sentimientos y focalizando el contacto con las emociones.

También ayuda meditar e incluso practicar la técnica del stop de Gurdjieff, en que varias veces al día, hacemos un alto para responder qué estoy haciendo, qué estoy pensando y qué estoy sintiendo. También es necesario trabajar con el amor compasivo para equilibrarlo con el amor admirativo o devocional, que casi siempre es el más desarrollado.

Hay que poner mucho énfasis en generar confianza en sí mismo.Hay que ayudarlo a descubrir el valor para actuar y tomar decisiones siguiendo el impulso para cuestionar las normas, las estructuras, la sumisión, la obediencia y la necesidad de quedar bien. Es importante que el paciente aprenda a actuar de forma inmediata, pues así no da tiempo a que la duda aparezca y, por lo tanto, tampoco aparece la ansiedad.

El estado óptimo de un seis social

El estado óptimo de un eneatipo seis, subtipo social, será, en mi opinión, la plena aceptación de mí mismo y de mis miedos. Esta aceptación me permitirá relajarme y concebir un profundo estado de gratitud, de alegría y de autoconfianza. Liberado del sentido del deber, podré escoger día a día la vida que quiero vivir, confiando con el corazón y en mi intuición, sintiéndome amado por aquello que soy y no por lo que hago.

De este modo, el siguiente paso consistirá en vivir libremente mis emociones, conteniéndome a mí mismo con bondad,

siendo sobrio pero con sentido del humor, optimista, alegre, experimentando la vida con serenidad, tranquilo y en paz, abierto a la diversión, al gozo y al placer.

Expresaré mi amor incondicional y ausente de juicio, equilibrado en los tres amores; me mostraré y seré asertivo y confiable sin explicar ni justificar las acciones, aceptando el error y la capacidad de corregir, de parte mía y de los demás. Viviré creando un mundo de posibilidades, con más tranquilidad, enfrentando aquello que llega en el momento sin pensar en hipótesis, riesgos o peligros.

E6 sexual: Fuerza

Y aquí está el llamado carácter contrafóbico: el E6 sexual va en contra del miedo. Así que podríamos llamar *fuerza* a esta necesidad neurótica. En un nivel descriptivo, podemos decir *fuerte* del mismo modo que un seis conservación puede ser tildado como una persona *débil*. El uno es un conejo y el otro es un bulldog: un contrafóbico es muy parecido a un perro ladrador. No siempre muerde, ladra más de que muerde, pero tiene un aspecto feroz. La necesidad no consiste solamente en sentir fuerza, sino también en ser capaz de intimidar. El programa interno dice que la mejor defensa es un buen ataque.

Un chiste muy ilustrativo al respecto: una hombre fue a visitar a varios psiquiatras porque escuchaba ruidos de alas en su dormitorio que le impedían dormir. Un psiquiatra novedoso le da una pistola diciéndole que va a acabar con su fobia disparando, «porque sabes que eres más fuerte». Lo siguiente fue un gran escándalo: el hombre mató a su ángel guardián.

Así que estos son los locos que van en contra del peligro, que pueden matar a cualquiera porque cualquiera puede convertirse en algo peligroso.

La transformación en el E6 sexual por Grazia Cecchini

Con aportaciones de Mireya Aregui y Barbara Grassi

La conciencia de la pasión

El primer paso hacia la transformación del seis contrafóbico no es fácil: reconocerse en el E6 significa tomar contacto con la parte pasional/emocional que es el miedo. Para reconocer el miedo como motivación subyacente al comportamiento y a la estructura cognitiva, el contrafóbico tiene que dar un paso paradójico: sentir la *emoción* miedo.

A nivel emotivo, el contrafóbico siente miedo, pero hay una redefinición del mismo en términos de obstáculo, límite y defecto vergonzoso del que se debe liberar. Para esto, desarrolla una serie de comportamientos cuyo objetivo es convencerse a sí mismo y a los demás de que no es víctima del miedo. Ser *descubierto* como miedoso significa reactivar la sensación de indignidad e inseguridad que trata de esconder a través de su pasión específica: la fuerza.

Se podría decir, por lo tanto, que el primer paso consiste en sentir la inseguridad y la sensación de indignidad, bloqueando toda tentativa de atribuirla a eventos o personas culpables de ser *malas* o *poco comprensivas*.

Por suerte, la vida nos ofrece muchas ocasiones para ello: en mi caso, el primer contacto a nivel consciente con el miedo y la inseguridad tuvo lugar a los 17 años, cuando me embistió un automóvil:

«El impacto fue suave y sin daños, pero a este siguieron dos meses de ataques de pánico. El miedo llegó improvisamente, fue vasto, y la conciencia básica: se puede morir. La emoción se fijó a la idea obsesiva de la muerte e impidió el paso ulterior: la conciencia de la necesidad de seguridad y protección... Pero me di cuenta de la existencia del miedo».

Para Barbara, el primer contacto significativo se produjo cuando la mandaron interna a un colegio: «..en aquel lugar, sola y con la obligación de quedarme (porque así lo quería mi madre) y de controlar a mi hermano mellizo, sentí un terror enorme que paralizó mi capacidad de expresar lo que sentía siquiera con un normal llanto, pero al mismo tiempo era esta incapacidad de llorar lo que aumentaba en mí la conciencia de la fuerza y la resistencia». La situación paradójica es aquí muy clara.

Para Mireya, el contacto intenso con el miedo se produjo con ocasión del ingreso de su madre en un hospital: «La subieron, aún estaba anestesiada y ella no respondía a mi llamada. Un escalofrío me recorrió el cuerpo; pensé que mi madre había muerto. Allí estaba yo, petrificada, y cuando las enfermeras me vieron, comenzaron a preguntar quién era, quién me había dejado entrar y me sacaron de la habitación».

Desde el punto de vista de la conciencia, el proceso SAT y el reconocimiento del carácter seis según el eneagrama son fundamentales, porque la conciencia de que el miedo es la necesidad neurótica fundamental y la fuerza su directa manifestación, ayuda al contrafóbico a dar un significado existencial a su modo de ser, superando el obstáculo del miedo como emoción sintomática que debe ser eliminada. Se amplía el horizonte de la conciencia más allá del aspecto estrictamente psicológico. Es difícil que un camino psicoterapéutico clásico enfoque este punto tan significativo.

Una vez que se reconoce el miedo como pasión, se toma contacto con el verdadero autoengaño: la fuerza.

En los contrafóbicos, la fuerza se cultiva a menudo a nivel físico (casi todos han dedicado tiempo a deportes o experiencias físicas que servían para sentirse fuertes muscularmente). Otro rasgo es el de la fuerza como resistencia a la fatiga, a la represión, a la humillación y al dolor mismo. Este aspecto lo hace asemejar a un E4 conservación. La diferencia es que el E6 sexual *cultiva la fuerza* como ilusión para sostener el ataque del otro y el miedo.

No obstante, para que se produzca una transformación es necesario llegar a niveles más profundos: reconocer la fuerza como una identidad sustitutiva que colma la profunda sensación de no ser dignos y que está puesta al servicio de no sentir necesidad del otro. «Si soy fuerte no caeré en la relación y no me van a herir». «Si soy fuerte, puedo existir, ya sea que tú/el otro esté en relación conmigo (porque sabré defenderme), ya sea que tú/el otro me abandone». La ilusión neurótica de la fuerza está directamente conectada con la ilusión de independencia e incolumidad, y también con el rasgo narcisista de la megalomanía.

Para penetrar profundamente en el significado de la fuerza, es importante comprender lo que implica ser un subtipo sexual: en el contrafóbico no es fácil percibir la energía que pone en la relación de pareja porque lo esconde a sí mismo y a los demás. En realidad, su búsqueda pasional de la fuerza está íntimamente ligada a la relación amorosa (ataque y fuga de la intimidad).

En el proceso de transformación son fundamentales la experiencia de debilidad y la de tener necesidad del amor del otro. A veces es también importante la debilidad física. Para mí han sido importantísimas las experiencias de ayuno a través de la práctica del yoga: «El ayuno lleva a un contacto emocional interior al cual no se puede reaccionar de modo adrenalínico, podemos solo en-

tregarnos. Esto me ayudó a sentir un modo de estar suave y lento, sin ninguna relación con estados de debilidad afectivos o que se pudieran relacionar con eventos externos».

Es difícil que un contrafóbico se entregue a un enamoramiento loco y pasional. Pero en realidad es una experiencia de la cual tiene necesidad. Algunas mujeres contrafóbicas dicen que ha sido muy útil no huir ante una relación amorosa y difícil. Despues de haber tenido una relación de casamiento en que me sentí protegida y dominante al mismo tiempo, el cambio en mi vivencia de mujer ocurrió por una relación extremamente conflictiva e insegura:

«Como de costumbre, habría mantenido la distancia controlando mis sentimientos. Gracias al trabajo analítico que hacía en ese momento, no entré automáticamente en el mecanismo de defensa de la evitación y me mantuve en relación. Esto trajo consigo estados emotivos intensos y una sensación de locura. Pero cuando salí del túnel me encontré más *fuerte* interiormente y con un estado de plenitud nuevo, producido por el hecho de haber vivido intensamente las emociones. Fue una experiencia de integración, porque este *estar* no me permitió la escisión sexo/amor y pensamiento/emoción. Y sobre todo desarmó mi convicción de base: que él fuera el culpable y yo la víctima».

La acusación. El rechazo de sí

No es fácil reconocer la acusación como *filosofía de vida*. La distorsión cognitiva es seguramente comprensible en el plano racional, pero es la parte que más se resiste al cambio.

El miedoso sexual parte de una desconfianza de base en relación al otro, del que piensa que seguramente le hará daño o le

engañará; por lo tanto, debe prepararse, con su fuerza, para no sucumbir. Pero la concepción profunda que un seis tiene de sí mismo es que ha causado la rabia del otro (porque ha sido malo, o porque no es adecuado, o no es bello, o molesta), y esto lo lleva constantemente a rechazarse a sí mismo.

Otro paso fundamental (probablemente el más fácil) relacionado con la desestructuración del error cognitivo nuclear consiste en reconocer el mecanismo de defensa de la proyección. Lo difícil es reconocer cómo la acusación del otro permite preservar la parte buena de sí. El contrafóbico, acusando al otro de ser culpable, se asegura de no ser señalado como malo y, por lo tanto, culpable; si esto se logra, no será castigado y, como consecuencia, expulsado.

Detrás de la fijación de la acusación hay una búsqueda constante y extenuante de no ser castigado, pero el comportamiento acusatorio permite encubrir la profunda creencia de ser el verdadero reo, el verdadero *malo*.

Para el contrafóbico, el monstruo es la punición de Dios y la consiguiente expulsión del Paraíso: este rechazo por parte de Dios ha sido el castigo original indeleble y no le queda otra posibilidad que proyectarla fuera de sí, sobre otro culpable.

El cambio está en abandonar la búsqueda ansiosa e ilusoria de ser *bueno*, aceptando y reconociendo la parte agresiva. El contrafóbico no es consciente de vivir con un gesto y una actitud agresiva hacia el otro.

«Hoy puedo situar el reconocimiento de mi carácter contrafóbico en la adolescencia (12-13 años), cuando después de extenuantes tentativas por "ser buena", haciendo constantemente votos y promesas —que nunca lograba respetar— a la Virgen, con ocasión de la preparación de la Primera Comunión, abandoné todo tipo de control y tuve un comportamiento de incontrolada agresividad. Hoy pienso que las enseñanzas sobre la

bondad y la santidad hayan actuado como un espejo respecto de mi sentimiento de exclusión, y decidí pasar a la parte opuesta: ponerme al lado de los excluidos».

Para un E6 sexual, las ideas locas, escindidas de la realidad, deben cambiar su valencia: «Aunque sea malo, no pierdo el amor», «aunque seas malo, me puedes querer», «aunque seas malo, te necesito». Para llegar a este cambio cognitivo el contrafóbico tiene que reconocer la propia parte del niño que necesita afecto y ternura. Tiene que reconocer que la eliminación de la *madre buena* (como diría Melanie Klein) no resuelve el dolor de la renuncia al amor. Y debe darse cuenta de que pone toda su energía en el control para no sentirse engañado o manipulado, negando así la necesidad de ternura.

El cambio más sustancial es la integración de bueno y malo en sí mismo y en el otro. Es abandonar la ilusión de encontrar en la vida otra persona totalmente buena (y, por lo tanto, confiable y no peligrosa).

Para obtener esta integración, una técnica milagrosa es la silla caliente gestáltica; creo que no hay otro método terapéutico que pueda tener tanto éxito como este para desvelar el engaño cognitivo del E6 sexual. La silla caliente pone de manifiesto el mecanismo de defensa de la proyección y las generalizaciones cognitivas, desmontando el esquema lógico *acusación–peligro–desconfianza* y desarmando al contrafóbico frente al contacto con la realidad.

El pensamiento y la fijación

La cualidad del pensamiento del contrafóbico refleja la ambivalencia en el contexto relacional. Como todos los E6, el contrafóbico tiene, a nivel afectivo, la sensación de estar atrapado en una

relación o situación de la que no puede huir. La relación amorosa es el lugar que más se busca, pero es este mismo lugar el que puede herirlo y donde puede perder totalmente su libertad y, sobre todo, su capacidad mental.

El estilo de pensamiento del contrafóbico es la duda. Tomar una dirección quiere decir actuar, y actuar quiere decir correr el riesgo de cometer un error irreparable. Cada error es, para el carácter seis, un error fatal y definitivo.

En el fondo, el contrafóbico tiene una fuerte sensación de ser *precario*, sea en la relación o en la vida misma. Nunca tiene la seguridad de pertenecer. Quiere pertenecer y, al mismo tiempo, tiene miedo de perder su libertad e *independencia (integridad) psíquica*. Trata de resolver la angustia de no pertenencia o de pertenencia manteniéndose en ambos lados, duda siempre sobre el camino que tiene que tomar. Esto le resulta funcional para mantener el deseo de pertenencia y, al mismo tiempo, el de ser libre, sin realizar ninguno de los dos.

En consecuencia, no logra sentirse amado y parte del otro, y no logra sentirse completamente libre. La verdad es que tiene miedo de la libertad. Es mejor ser héroes en un recinto delimitado.

Quedarse en la duda quiere decir salvar el pellejo.

El cambio en el ámbito del pensamiento es una parte muy dura de la transformación. No utilizar el pensamiento dubitativo quiere decir exponerse completamente; es como arrojarse al vacío, porque implica necesariamente una acción. Y si no se tiene la certeza de que sea la acción justa (es decir, no errónea) es mejor no moverse y usar la duda.

La fijación de la acusación y de la duda mantienen en pie el miedo de actuar porque actuar significa dirigirse hacia el riesgo del error irreparable. No actuar refuerza la sensación de vacío, el colmo de la pasión de la fuerza y del miedo.

Para transformar el estilo dubitativo en un pensamiento conectado con la emoción y la acción, es necesario experimentar que no existe una única verdad. Para el contrafóbico es como pasar de la ley causal de Newton a la teoría del caos. Nada es mensurable, nada es previsible, la única verdad es una nada fluctuante. Para el contrafóbico, esto es la verdadera locura, es la pérdida de sí, la disolución, que trata de evitar manteniendo el estilo de pensamiento y comportamiento dubitativo.

«El retiro marca en mí una manera nueva de enfrentarme a mis pensamientos paranoicos, llenos de dudas y juicios. Nació el juego, ponía mis pensamientos contrastantes y ambivalentes a luchar con espadas y me reía. Una vez me sorprendí a mí misma porque me reía sola en un autobús y la gente me miraba como si estuviera loca, lo que me producía más risa. Cada vez que conseguía jugar conmigo misma, mis pensamientos se disolvían, perdían su valor y se aliviaba mi obsesiva lucha con mi temido dios», cuenta Barbara.

Perderse en la locura, es decir, en el vacío sin espacio ni tiempo, es la cura. En este sentido, aventuro la hipótesis de que el zazen podría ser un tipo de práctica de meditación importante en esta fase de la transformación, porque crea una contención interior respecto del miedo a enloquecer. Al mismo tiempo, el seis sexual tiene necesidad de experimentar cosas locas, extravagantes, fuera de lo común.

La virtud: el coraje

Coraje es una palabra que un contrafóbico no siente profundamente hasta que no experimenta que el único camino para deshacerse de la angustia de la vida es la acción. No es importante ac-

tuar con justicia, sino actuar. Para el contrafóbico, coraje significa decidir una acción, equivocarse, no defenderse del error, no acusarse a sí mismo o al otro, aceptar las consecuencias. Es importante que alguien lo acompañe en la toma de decisiones para que pueda verificar que el error no es fatal, que se puede recomponer, que se puede pedir disculpas. Se puede caer sin morir y sin hacerse daño (fue mi descubrimiento más importante en la práctica de artes marciales). Tiene que experimentar que la angustia desaparece cuando actúa y no cuando ha actuado *bien*.

Desarmarse es el coraje también frente al dolor de la relación amorosa: desarmarse para abrirse a la ternura.

«Con la meditación he podido experimentar la ternura hacía mí, he aprendido un nuevo diálogo interior en el que hay un lugar para todo. En una temporada de profunda tristeza me visualizaba a mí misma como una madre que consuela en sus brazos a su niña triste, desesperada, y por primera vez me sentí amorosa conmigo misma, una madre que transmitía coraje», añade Barbara.

Casi todos los contrafóbicos tienen dificultades para sentirse apoyados y en sintonía con el mudra del coraje que corresponde a la virtud. Los puños cerrados en el pecho parecerían reflejar la rigidez de quien está cerrado y la fuerza que utiliza para defenderse. Cuando aprendí el mudra de mi virtud en el SAT, no lograba sentir su ayuda, me resultaba más útil dejar mis brazos y mis manos abiertos como para descubrir mi corazón. Solo con mucha práctica y profundizando en mi trabajo personal contacté con el sentido profundo del coraje: entrar en lo desconocido y en la acción espontánea y *loca*. Así, el mudra me reveló su sentido profundo, es decir, el coraje de abandonarme, de rendirme sea en el plano cognitivo (aceptar que no tengo razón), o en el plano emotivo (rendirme a lo desconocido).

La espontaneidad, la rabia y la sexualidad

El E6 sexual tiene la ilusión neurótica de ser espontáneo. Solo la experiencia profunda de la espontaneidad, tal y como se lleva a cabo en la terapia gestalt o en el movimiento espontáneo del proceso SAT, pone al contrafóbico en condiciones de reconocer su inhibición frente a la acción espontánea.

El seis contrafóbico manifiesta un marcado control sobre el cuerpo con el objetivo de cultivar la fuerza y de no sentir las emociones caóticas vinculadas con la liberación de la rabia o de la sexualidad libre.

Es importante subrayar que, mientras que la agresividad es el *gesto* predominante en el contrafóbico, la rabia no se expresa con facilidad en el contexto de la relación íntima —ámbito que sería útil para expresar los sentimientos o derechos; es más fácil para el seis sexual, seguramente, expresarla en las relaciones sociales que en las íntimas. Expresar la rabia en el contexto de la relación sentimental significa revivir el miedo de recibir agresividad, el miedo de ser castigado y el miedo de la antigua *expulsión*. Pero esto quiere decir llevar a la práctica el auténtico heroísmo.

Igualmente, la expresión libre del erotismo y de la sexualidad está inhibida por cuanto significaría poner en juego el área del placer.

El seis sexual vivencia también el placer con ambivalencia: mientras por un lado lo busca (instinto sexual), por el otro no lo puede demostrar porque el placer está muy relacionado con la entrega al otro. Y para las personas con este carácter, el otro es siempre un potencial enemigo.

Además, liberar la sensualidad y el erotismo significaría dejar espacio a la ternura, es decir, mostrar el lado débil. Ser tiernos trae consigo el miedo a que el otro pueda aprovecharse

del lado débil y desvela también la vergüenza de sentir miedo.

El contrafóbico resuelve este conflicto separando las emociones: la agresividad comportamental está desconectada de la experiencia profunda de la rabia, y el sexo, completamente separado del sentimiento de amor e intimidad.

Bajo este aspecto, la transformación ha demostrado un progreso importante en la práctica del movimento espontáneo. Todas las personas E6 sexuales se declaran estupefactas de la potencia de este instrumento y todas reconocen que el movimiento espontáneo se debería practicar toda la vida, no solo para conectar e integrar las partes escindidas, sino también para cultivar la entrega y la confianza.

La confianza y la fe

¡Hablar de confianza a un contrafóbico es como hablar de gatos a un ratón! No solamente el otro, en cuanto potencial enemigo, no es digno de confianza, sino que el contrafóbico no se fía de sí mismo. La convicción cognitiva de que cada error puede ser fatal afianza la idea de que cada decisión puede ser fatal y, por lo tanto, ninguna argumentación que el contrafóbico haya construido minuciosamente en su lógica escindida de la realidad será suficiente para llegar a la confianza. La separación entre bien y mal, y la proyección del mal afuera, le permiten cultivar la ilusión —en el límite de la defensa psicótica— de presentarse siempre como bueno y justo. Pero si la escisión no es totalmente psicótica, guarda y esconde en su interior un monstruo brutal.

El contrafóbico construye una explicación intelectual sobre la base de la cual el monstruo tiene todos los motivos para existir: ha sido injustamente maltratado, es injustamente incomprendi-

do, abusan injustamente de él, tiene que protegerse de la humanidad, que es mala… Sobre la base de este planteamiento desencadena batallas incesantes que abogan en contra de la injusticia social, por la igualdad de los pueblos, por el derecho de todos a la existencia…

Pero si el monstruo tiene que vérselas con el amor, es entonces cuando no sabe por qué existe: frente al amor, el monstruo es solo un niño asustado que no tiene confianza, que aprendió a renunciar, que se siente como uno de los demonios expulsados por Dios porque no eran dignos, que piensa que jamás logrará colmar la distancia que lo separa de los seres bellos y dignos.

Recomponer el diálogo con el niño interior es el único camino para transformar al monstruo: de niño malo (que desea ver muertos a mamá y papá) a niño asustado.

El E6 sexual percibe a menudo la belleza como una característica no solo estética, sino como representativa de una categoría de personas de la cual está excluido en modo irremediable. El feo y el malo son equivalentes. Aunque dedique su vida a demostrar que la belleza estética no es importante —cultivarla es índice de estupidez—, en los escondrijos de su psique es una cualidad inalcanzable. Lo único que puede hacer es conquistar *el objeto bello* cultivando (a veces en secreto) el arte poético o visual, o tratando de conquistar al otro/bello, proyectando por lo tanto en el otro todas las cualidades de la perfección y la dignidad. Una vez conquistado, puede decirse a sí mismo que si el otro/bello se hace acompañar por él, esto significa que él no es tan feo.

La reconquista de lo artístico es una de las etapas esenciales de la transformación. Superar la vergüenza de ser un creador de arte. Volver a escribir poesías, prosa, dibujar o componer música significa mostrarse y exponerse, reconocer el propio derecho a ser un vehículo de creatividad.

La reconquista de la capacidad seductora y erótica es una etapa de la transformación fundamental: ser seductores y sensuales significa acercarse al otro y estar en contacto con el deseo, en vez de oponerse a él (pasar del seis al tres). Para esto, la terapia gestalt, junto al movimiento espontáneo, son seguramente instrumentos importantes. Es muy eficaz una especie de disciplina del contacto físico. Praticar el tocar al otro. A nivel experiencial puede resultar útil la práctica de algunas técnicas corporales y de todo tipo de danza en pareja que implique el contacto físico y el bailar juntos. La danza en pareja está basada en el movimiento del otro, en sentirlo y moverse entregándose.

Además de la labor terapéutica enfocada en la proyección y cuyo objetivo es desmontar las generalizaciones, el trabajo corporal es mucho más eficaz porque está más allá de la conceptualización de la cual el contrafóbico es desde siempre un experto, dado que tiene siempre a mano un argumento más para demostrar lo contrario.

El nudo de la desconfianza a nivel relacional es muy importante en el proceso de transformación no solo para reconstruir una confianza de base que abra el camino hacia la experimentación sentimental (la social y concreta es bastante asequible). Si se toman como punto de referencia las teorías del vínculo, el contrafóbico podría encuadrarse en el estilo inseguro/evitador, como todos los E6, pero el subtipo sexual tiene una historia de vínculo inseguro/ambivalente. Esta combinación hace difícil la reconstrucción de una base segura de vínculo. A nivel relacional, el trabajo terapéutico debe involucrar al seis sexual en el acercamiento al otro a través del contacto, estableciendo con claridad los confines entre el contacto y la retirada, a la vez que se deja libre el acceso a la retirada, es decir, la posibilidad de diferenciarse/separarse del otro sin sentimiento de culpa. El con-

trafóbico debe aprender a dejar, a separarse, a construir su proceso de diferenciación, con el coraje de perder la relación. La fase siguiente implica practicar el coraje de entrar en relación. Esta claridad de confines es útil para construir una base de apoyo para la fe.

La fe es una experiencia que prescinde de la construcción mental y sobre todo de la comprensión intelectual. Para el E6 sexual, como para todos los carácteres mentales, lo concreto y lo pragmático son ideologías seguras que permiten el control del mundo. La fe en la autorregulación organísmica implica la entrega y la confianza en que el mundo tiene *justicia y belleza* naturales, y que él forma parte de este mundo. No hay nada más que hacer, puede dejarse en paz, deponer las armas y apreciar la tranquilidad (pasaje al punto nueve del eneagrama).

En realidad, el acceso a la fe para el contrafóbico pasa por vivir la experiencia de ser una *criatura de dios*, un hijo como los demás, perteneciente a la familia suprema del todo. Si logra percibir que su origen no es *maldito* y que su existencia no depende de quien lo ha dado a luz ni de quien lo circunda en el aquí y ahora, podrá entonces percibirse como ser espiritual.

Para mÍ fue de una gran ayuda la técnica de la *línea del tiempo* tal y como la reformula el proceso SAT. Si se experimenta esta técnica en un cuadro que no tenga un sentido estrictamente psicológico sino más bien existencial y espiritual, esta puede llevar al seis sexual a una experiencia de pertenencia al todo fundamental. Para mí se abrió la puerta de la pertenencia que trasciende la relación interpersonal concreta, y pude comenzar a sentirse digna y bella, abrirme al otro sin preguntarme si este es confiable, disfrutando, en cambio, de la oportunidad del placer, del amor y también del afecto.

Si un contrafóbico logra reconstruir esta vivencia de sí,

puede apoyarse en una fe que va más allá de lo visible, disfrutar de lo desconocido y recuperar su capacidad de construir amor.

Los tres amores

En la teoría de Claudio Naranjo, el E6 es un carácter predispuesto al amor admirativo, es decir, a la búsqueda de alguien superior y confiable en quien poder *creer*. Luego de someterlo a diversas pruebas, el otro puede ser reconocido como portador de cualidades que el seis sexual quisiera tener, o bien como autoridad buena (contrapuesta a la autoridad mala que vivió durante su infancia) y con la cual puede resolver su conflicto entre entrega/confianza.

A diferencia del E6 conservación, que busca en el otro idealizado la protección, el E6 sexual, en contacto con la sensación de no ser digno, busca en el otro un reconocimiento que le permitirá *estar* y no ser *expulsado*.

En este sentido, el seis sexual es un idealista, un soñador, un héroe de las grandes batallas y de las grandes ideas.

Este amor lo lleva a desarrollar la empatía y a acercarse al otro con compasión. Pero, dado que carece del amor materno (*caritas*), el contrafóbico puede llegar a ser muy protector pero no caluroso. Para desarrollar el amor verdaderamente compasivo, el contrafóbico debe pasar por la comprensión del otro *malo* que lo ha expulsado, y por la comprensión de su monstruo interior. Si logra ver al enemigo como criatura que sufre, puede reconocer al niño interior como criatura tierna y, además de emprender grandes batallas por él, comenzará, quizá, a abrazarlo. Los niños son felices si alguien los defiende de los abusos, pero si nadie los abraza pueden morir.

Para desarrollar este nivel de comprensión compasiva, es

muy válido el trabajo sobre la familia interior, tal como ha sido reelaborado en el Programa SAT. En dicho programa, el trabajo sobre la familia tiene un enfoque personalizado del proceso y la fase de la compasión y del perdón está sostenida por una actitud auténtica, indispensable para el contrafóbico.

El desarrollo del amor materno lleva a dar el permiso de existir al niño instintivo y sobre todo lo ayuda a tener confianza en su instinto. Sus instintos son la sabiduría, la belleza, la bondad. El amor erótico es con seguridad el menos desarrollado en los E6 —incluso el E6 sexual, aunque parezca lo contrario. Podríamos decir con Freud que la sexualidad del contrafóbico es más fálica que genital. Hay un enorme tabú del placer erótico. Para los contrafóbicos, resulta más sencillo tener una actividad sexual impulsiva que entregarse a los dulces placeres de los preliminares. Es como si fuera más importante la erección que el orgasmo con eyaculación (y en términos metafóricos esta vivencia es válida también para las mujeres). El contrafóbico se ve sexualmente empujado a demostrar su poder y predominio sobre el otro (también para las mujeres), más que motivado a disfrutar del otro.

La transformación está en perderse en el placer, en entregarse al placer orgásmico y extático de la unión con el otro: recuperar el amor erótico como experiencia pasional y tierna de unión con el todo, con lo supremo.

E6 conservación: Calor

El E6 conservación es el opuesto del E6 social. Este es cálido y ambiguo, insípido, ñoño. No le sale decir que esto o aquello sea blanco o negro. Se necesita mucho valor para decir que algo es blanco o negro. Para él es mejor decir: «oh, hay varios tipos de tonalidades del gris entre uno y otro. Y no sé muy bien de qué clase de gris estamos hablando, porque la vida es muy compleja». Y así puede seguir interminablemente, andando siempre con rodeos.

Tenemos aquí a una persona que necesita mucha protección. Tiene miedo a no ser protegido, un miedo que se manifiesta como inseguridad. Y su pasión característica es la necesidad de contar con algo parecido a la amistad: un calorcito. Lo que caracteriza al E6 conservación entre los tres tipos del seis, es precisamente esta búsqueda de calor. Son ositos de peluche. Quieren sentir el abrazo de una familia, estar en un lugar cálido, en un ambiente familiar donde no haya enemigos.

En el contacto social hay una especie de formación de alianzas de «yo no te voy a hacer daño y tú no vas a hacerme daño», «yo soy tu amigo, sé mi amigo». Freud dijo que tales alianzas eran la esencia de la amistad, pero, por descontado, solo son la esencia de una amistad neurótica: juntarse ante la presencia de un enemigo común, haciendo una piña ante el peligro. El fenómeno de «yo te apoyo a ti y tú me apoyas a mí» es humanamente general, pero el seis conservación hace esto constantemente, en su anhelo de un mundo pequeño y cálido.

La transformación en el E6 conservación por Betina Waissman

Mi primer contacto con el eneagrama ocurrió en Rio de Janeiro en 1985. En aquella época participaba en un grupo de crecimiento con Guillermo Borja, *Memo*, quien cada año venía desde México a Rio de Janeiro. Fue él quien me llevó a conocer a Claudio Naranjo, su maestro, con quien realicé el curso de Protoanálisis. Aquel encuentro marcó un antes y un después en mi vida.

En ese primer curso no me identifiqué con la dinámica del Miedo, sino con la de la Gula, que resonaba más en mí por lo que estaba viviendo entonces. Tenía 28 años, hacía teatro de grupo como primera actividad profesional y vital, estaba muy involucrada con mi proceso de terapia y formación corporal reichiana y con el trabajo corporal expresivo del sistema Rio Abierto. También estudiaba y trabajaba con el Tarot y me interesaba por la astrología y la cábala. Mi grupo de teatro se especializaba en teatro de calle y, aunque también hacíamos teatro de sala, el foco principal era la investigación del lenguaje y nuestro compromiso social.

Me gradué en Sociología, ya que lo social siempre me había importado mucho, pero había encontrado en el teatro mi camino de expresión y labor social más gratificante. Vivía sola en un pequeño estudio en un barrio bohemio y lejos de mi familia. Ganaba dinero para mantenerme, aunque contaba con la ayuda de mis padres cuando lo necesitaba. Estaba soltera después de finalizar mi primera relación amorosa importante, que había durado seis años viviendo en casas separadas.

De los 20 a los 28 años rompí con los patrones y expectativas de mi familia. Me sentía idealista, sentía que estaba liberándome

y descubriendo la vida, me gustaba viajar sola, vestirme de manera poco convencional, era vegetariana y me cuidaba con medicina alternativa. Era una etapa expansiva de mi vida, que resonaba bastante con características del eneatipo siete.

Por todo esto me coloqué en el rasgo de la gula y durante una buena temporada trabajarme desde esa perspectiva fue muy enriquecedor. Aprendí a disfrutar de un estilo de vida más abierto y me acerqué a algo que buscaba: ser más libre. Comprendí el valor de mirarse desde otros puntos de vista, y también la importancia de profundizar sin aferrarse, permitiendo que finalmente aparezca lo central. Con el tiempo, me di cuenta de que no era la gula lo que me impedía crecer, no era esa mi defensa y mecanicidad principal. Me costó ver el miedo como el asunto neurótico central.

Miedo y búsqueda de calor

Vivir el miedo era algo natural para mí: no lo veía como un impedimento o como algo problemático. Desde niña me sentía tímida, insegura, pero no tenía conciencia del miedo como un problema y lo normalizaba. Aunque mi timidez e inseguridad me echaban un poco para atrás, siempre tenía alguna amiga que era más valiente y extrovertida que yo, y aquella complicidad me impulsaba hacia adelante. Tal vez por eso no registraba que el miedo me pudiera impedir vivir lo que quería vivir. Mi madre, su familia y amigos eran de Argentina, y ahí pasábamos nuestras vacaciones anualmente. Estudié en una escuela americana donde acudían niños de muchos países. Aprendí lenguas, viajé y conocí gente de otros lugares. Todo esto me aportó una cierta facilidad de relación social, aunque en grupo siempre fui retraída y callada.

Solía acceder a lo social a través de alguna persona cercana con quien me sintiera segura, como mis amigas íntimas o mis primos.

Esta manera de relacionarme, tan habitual del seis conservación, la reconozco desde niña: siempre he tenido algún vínculo cercano, de intimidad y confianza, con el cual me sentía segura, y desde ahí podía relacionarme más ampliamente con el grupo. La búsqueda de calor como estrategia sigue actuando todavía hoy, cuando llego sola a un nuevo grupo: tiendo a mantenerme un poco en la periferia y a localizar de manera natural a alguien a quien acercarme. No suelo quedarme mucho tiempo en ambientes o situaciones donde no logre generar alguna sensación de complicidad y apoyo, algo de protección hogareña, cálida. Cuando lo logro, me relajo, se afloja la tensión interna y puedo llegar a disfrutar del grupo.

En la infancia me veían como buena niña, amable, cariñosa, tranquila, obediente... Nunca daba guerra. «Dulce», así es como mi padre me llamaba. Creo que tenía una apariencia de contentamiento, dócil y adaptable. Mi madre dice que desde bebé no le daba nada de trabajo: dormía bien, comía sin problemas, sonreía. Era tan fácil y tan buena... No me recuerdo especialmente alegre pero sí suave y colaboradora, con buena disposición y buen humor, características típicas del seis conservación.

Mis padres eran jóvenes —mi madre me tuvo con 20 años— y tenían una vida social muy activa, por lo que me confiaron a cuidadoras durante toda mi infancia. Recuerdo que quería mucho a mi primera niñera. Ella me contaba cuentos con monstruos y seres fantásticos que me fascinaban pero también me impresionaban. Soñaba con estas criaturas, y solía tener pesadillas y delirios cuando me daba fiebre.

La siguiente cuidadora me marcó profundamente. Ocurrió entre mis tres y seis años. Era una mujer alemana muy cruel que

me pegaba mucho, me amenazaba y me torturaba físicamente y con la palabra. Siempre estaba detrás de mí, vigilándome con frialdad y extrema dureza, diciéndome que todo lo hacía por mi bien, ya que me estaba educando. Me mantenía totalmente aterrorizada, y yo, la mayor de dos hermanas —la tercera nació en este periodo y la cuarta aún no había nacido— vivía en un ambiente de miedo, alerta y silencio. Mis padres no podían saber nada porque, si no, ella se desquitaría conmigo. Tampoco yo quería que ellos supieran lo que ocurría, ya que podrían asustarse, sufrir o desilusionarse, y prefería no traerles problemas. Llegué a pensar que la cuidadora podría pegar a mi madre, como me pegaba a mí.

Fui una niña que jamás hablaba de lo negativo, no contaba lo que me dolía, no me quejaba y no pedía lo que necesitaba. Hacía o respondía a lo que me pedían, a lo que debía o a lo que se esperaba de mí. Al mirar mis fotos de esa época encuentro mi mirada triste, diferente a la que tenía antes de los tres años. En esa etapa pasé a tener una alergia continua en las piernas que duró hasta pasados mis 20 años.

De a poco, fui dejando de identificar lo que me pasaba y no sabía qué decir cuando me preguntaban sobre mí. No era que supiera y ocultara o disimulara, sino que diluía lo conflictivo, lo suprimía internamente, quedándome en blanco, desconectada. Transmitía ingenuidad y una apariencia de que todo estaba bien, y yo misma me lo creía. Todo lo doloroso y duro de mi infancia quedó oculto, minimizado, no lo compartía con nadie, no me planteaba la posibilidad de nombrarlo hasta que más adelante fui a terapia. Desde la perspectiva del eneagrama, comprendí que era así como se cristalizaba mi carácter seis conservacional.

Aguanté los malos tratos de la cuidadora sin decir nada hasta la víspera de un viaje de mis padres, tras lo cual las tres hermanas

quedaríamos solas con ella durante un mes. Aunque ya me había visto en esa circunstancia, ahora tenía seis años, me sentía más fuerte o más desesperada y tuve un estallido de llanto, presa del pavor, y revelé los maltratos a mis padres. No conté los detalles de las barbaridades a las que la cuidadora me sometía, pero ellos se asustaron muchísimo, cancelaron el viaje y la echaron. Un tiempo después, ella vino a visitarnos y me quería saludar, me pidió un beso y se lo di, tímida y miedosamente. Lo mismo ocurrió un par de veces en el parque al que yo iba a jugar. No recuerdo sentir rabia, solo miedo.

Tampoco recuerdo expresar rabia en la infancia, y las únicas peleas que guardo en la memoria fueron bastante inocentes, un poco más adelante, con mi primo de Argentina. Además, me sentía muy mal cuando tenía *malos* pensamientos hacia la gente o cuando aparecían los *monstruos* en mi mente y en mis pesadillas: me tomaba la culpa y el miedo al castigo.

Pasé a ser muy asustadiza. Cualquier ruido, un cambio de luz, una sombra podían disparar mi miedo. Vivía como si la realidad estuviera siempre poblada de seres invisibles y amenazadores. Estos seres y Dios me vigilaban, e incluso escrutaban lo que pensaba y sentía; estarían siempre atentos a castigarme, pues sería *educativo*, por mi bien.

Crecí siendo buena alumna, buena hija, buena amiga, y en el colegio lograba hacerme amiga también de los más ruidosos y rebeldes. Quizás porque era colaboradora y leal y porque me gustaba lo artístico y el trabajo en equipo. Nunca fui líder pero ayudaba en los grupos y contaban conmigo, ofrecía apoyo.

En la transición de la pubertad a la adolescencia empecé a percibir mi angustia. Y a descubrir que me costaba mucho la relación con los chicos. Me asustaban, me sentía torpe, tímida, me ruborizaba, no sabía charlar ni ser entretenida, y entonces prefe-

ría no salir con ellos. Me refugiaba en mi grupo de amigas y en la medida en que ellas empezaron a salir con chicos, me fui dando cuenta de mi timidez y miedo a la intimidad. Recuerdo que quería mostrarme más abierta y lanzada de lo que era, pero cuando se acercaban, me retraía.

Ambigüedad, contradicciones y culpa

Los adultos a mi alrededor decían de mí que transmitía equilibrio, serenidad, paz, tranquilidad. Esto me molestaba, porque por dentro sentía todo lo contrario: me veía apretada, tensa, reprimida, un poco atormentada, angustiada. ¡Lo que me decían era tan diferente de lo que sentía o vivía! Convivía con diferentes realidades y estas solo se unificaban en mi silencio y aguante. Todo esto contribuyó a confirmar una característica del seis conservación: la sensación de que cabeza y corazón estaban separados, y de que el desconocido y amenazante instinto está asociado a los monstruos, a lo malo.

Empecé a engordar y eso me hacía sufrir más. Me asustaba mucho la rabia, la agresión, la provocación, la confrontación, como es típico en este subtipo. Yo me retraía, me retiraba, encogía, pero tampoco quería ser vista como cobarde. Me mostraba como pacífica y conciliadora.

Tenía fantasías de tener un monstruo que podría irrumpir y que un día me descubrirían, que aparecería lo feo y malo de dentro de mí y entonces defraudaría, decepcionaría a la gente. Que me vieran tan diferente de lo que sentía internamente me hacía sentir falsa, mentirosa y culpable. Era como un fantasma que podría aparecer a cualquier momento y revelar el mal que yo llevaba dentro.

Este fue uno de los temas que me llevaron a situarme inicialmente en el eneatipo siete cuando hice el curso de Eneagrama I (como se llamaba entonces) con Claudio. Cuando escuché la palabra *fraude* en relación al E7, la asocié a esta sensación conocida de sentir por dentro algo diferente de lo que veían desde afuera: tenía miedo de ser un fraude. Nunca me creía preparada o capaz, pero parecía generar esa expectativa en los otros.

Sentía mucha ambigüedad: una parte de mí buscaba ir hacia adelante, me atraía la expresión, la libertad, la valentía. Otra parte era pura inseguridad, impotencia: el no saber posicionarme, qué decir o hacer frente a situaciones o personas problemáticas o conflictivas. Me costaba aceptar mi dualidad, mis contradicciones, como si esto en sí fuera algo malo y mentiroso, fraudulento.

Siendo la duda un asunto tan importante en el eneatipo seis, yo no la reconocía como tal si no que mi vivencia era la contradicción. La integridad, ser verdadera y consistente, era fundamental para mí, así como el temor a herir a la gente querida, a decepcionarles, no estar a la altura. Desde la mente siempre he tenido claro que las contradicciones son inherentes a la vida y a nuestra humanidad. Intelectualmente, me es muy fácil relativizar, justificar, incluir diferentes aspectos del otro y de la realidad. Pero, emocionalmente, me ha costado mucho salir de la dicotomía del Bien y del Mal.

La culpa fue otra de las pistas que me llevaron a situarme en el E6: se disparaba muy fácilmente, con el consecuente malestar y miedo al castigo. De niña, en la escuela, cuando amenazaban a todo el grupo porque querían descubrir al responsable de algo que no se debía hacer, yo, que nunca me metía en líos, empezaba a arder por dentro como si fuera culpable y me fueran a descubrir. De joven, lo mismo me ocurría cuando atravesaba algún

control de policía, que en esa época eran muy habituales en mi ciudad. Sabía que no tenía nada que esconder, que mis papeles y mi vida estaban en orden, pero lo vivía como si fuera culpable de algo.

Desde la desconexión hacia una mayor libertad

El teatro, la expresión, el movimiento y el trabajo corporal fueron mi *salvación*. Comencé a bailar desde niña y en el colegio participaba en todo lo teatral y artístico que se organizara, pero no se me ocurría protagonizar. Disfrutaba con lo expresivo y lúdico, y cuando a los 18 años me involucré completamente en este mundo, empecé a transformarme.

Este mismo año falleció de leucemia la hermana que me seguía. Fue un vuelco en mi vida. El contacto con la muerte me impulsó hacia la vida. Me comprometí con todo lo que estaba haciendo y comencé a tener una conciencia de búsqueda, y a ver la vida como un camino de crecimiento. Creo que mi reacción a la muerte de mi hermana fue mi primera gran victoria sobre el miedo. Recuerdo la fuerza, la certeza y la valentía que sentí un día en el cementerio visitando su tumba, llorando y diciéndole que me comprometía con mi vida, con dar sentido a la vida, con no dejarla pasar en blanco, no acomodarme. Fue cuando tomé el teatro como profesión y camino de vida. El teatro me hacía sentir viva.

Pocos meses después entré en la Universidad de Teatro, participaba de otros cursos libres e hice mi primer gran viaje sola al extranjero. Este viaje a los Estados Unidos fue una aventura para mí. Alojándome en casa de amigos conseguí sentirme lo suficientemente protegida para moverme sola y buscar lo que me intere-

saba. Me sentía valiente y aventurera, tuve mi primera experiencia de meditación: un intensivo de Meditación Transcendental, algo totalmente nuevo para mí. Visité escuelas de teatro, vi espectáculos, caminé sola por las calles, tuve mi primera relación sexual y hasta una experiencia de alteración de conciencia. En resumen, sentía coraje y la efervescencia de la libertad.

A la vuelta de este viaje me incorporé al grupo de teatro que sería el centro de mi vida durante los siguientes 20 años y busqué una terapia menos analítica e intelectual: hice tres años de bioenergética y más adelante seguí con terapia reichiana.

Tanto la expresión artística como el encuadre clínico han sido de lo más sanador y transformador para mí. En ambos contextos fui ultrapasando el tabú de sacar afuera lo que me pasaba dentro, lo que implicaba conectarme con mi mundo emocional, tan bloqueado por el miedo inconsciente.

No sabía que el bloqueo que percibía en la relación con mis emociones y vida interior, típico del E6 conservación, era consecuencia del miedo. Miedo a sentir, miedo al dolor, miedo a la intensidad. Tenía la fantasía de que no podría soportar la intensidad y que esta me desintegraría. Y, por otro lado, anhelaba ultrapasar la barrera que me impedía sentir.

Lo que más percibía era mi desconexión: no sabía lo que me pasaba, no identificaba lo que sentía o si sentía algo, me quedaba en blanco, paralizada, un poco muerta. Este mecanismo del carácter seis conservación de desconectarse de la realidad que asusta o incomoda, se da especialmente en situaciones conflictivas o dolorosas. Yo no me enteraba de lo que me afectaba hasta un tiempo después. Cuando por fin despertaba, me sentía peor conmigo misma ya que solo entonces me daba cuenta de las cosas, su efecto sobre mí y de lo que podría haber hecho y no hice.

Algo así ocurrió con relación a la enfermedad de mi herma-

na, que duró dos años hasta su fallecimiento. Yo percibía que algo importante estaba sucediendo. Tenía casi 16 años y me daba cuenta de que era grave. Pero como no se hablaba de ello en casa, yo tampoco lo nombraba, ni preguntaba. Mis padres deseaban que ella continuara con una vida normal, y elegían ocultar la situación diciendo que tenía una fuerte anemia, pensando que así evitarían sufrimientos. Yo vivía como si no estuviera pasando nada grave aunque estaba muy pendiente de mi hermana. Sentía angustia, me sentía un poco congelada y empecé a engordar. Cuando ella entró en coma y finalmente todo se reveló, mi corazón se abrió. La emoción surgió a borbotones, me sentía viva y presente y sin miedo al dolor. Un dolor que me abrió a sentir como nunca antes el amor por mi hermana, por mi familia y por la vida. En ese momento entendí la tensión interna que había experimentado debajo de mi desconexión durante los dos años anteriores. Comprender esto, así como experimentar las consecuencias de todo lo que ocurrió entonces, destapó en mí la posibilidad de cambios más profundos.

Cuerpo, expresión y transformación

Un cambio fundamental fue empezar a percibir y a decir lo que me pasa sin que pase mucho tiempo. Cuando estoy en el miedo, me cuesta incluso darme cuenta de lo que veo, siento y pienso. En el miedo todo se difumina, como si estuviera en una nube que me confunde, me bloqueo y ahí me quedo. Si me dejo tomar por esta sensación, el miedo crece y cada vez me bloqueo y encojo más, y aumenta la distancia entre mi cabeza y corazón.

En mi proceso aprendí que, si logro sostener el miedo y atravesarlo con conciencia, empiezo a ver, a darme cuenta de lo que

me está pasando, más allá del temor. Lo más transformador sucede cuando logro decir lo que siento/pienso/veo. He aprendido mucho sobre este tema en mi casamiento, ya que en parejas anteriores casi no decía lo que sentía, especialmente lo que no me gustaba. Me lo quedaba, me adaptaba, me amoldaba y me contaba a mí misma que el tiempo lo resolvería. Justificaba todo porque si nombraba lo conflictivo podría empeorar las cosas, perder al otro, ser rechazada. Me daba tanto miedo manifestarme que pensaba que era mejor no decir nada: ya pasará, ya cambiará.

Ver el miedo como elemento central en mi dinámica neurótica, y no como algo natural, ha sido decisivo y muy sanador. Antes estaba tan pegado a mí que no lo podía enfocar y, por lo tanto, tampoco conseguía delimitarlo. Como también tiendo a ser confiada y optimista en relación a los otros, no me identificaba con las descripciones de paranoia y desconfianza asociadas a este carácter. Ahora, siempre que puedo ponerle nombre al miedo, este se hace más concreto y localizado, y entonces disminuye.

Lo que más me ha ayudado en mi transformación ha sido poner atención en el cuerpo: identificar las sensaciones físicas de miedo —cómo me siento cuando estoy con miedo— y permitírmelo, especialmente cuando se trata de ese miedo difuso, ambiguo, disimulado, que me despista y me descentra. Este miedo no parece miedo, y llena mi mente de *razones* que me desvalorizan, enredan, confunden y paralizan cada vez más.

Una de las experiencias especialmente sanadoras que viví sucedió durante un trabajo en el contexto del Programa SAT. Pude entregarme a sentir el miedo en todo mi cuerpo, sin contenerlo o controlarlo, sin juzgar y sin fantasear o llevarlo a la mente. Por primera vez dejé mi cuerpo temblar libre y conscientemente: temblar de miedo.

Había experimentado el temblor y la vibración en ejercicios de bioenergética y de terapia reichiana, pero esto fue completamente nuevo. Entregarme al miedo fue una experiencia corporal intensa que me trajo una enorme liberación y consecuentemente, una gran sensación de vitalidad. Antes, mi estrategia inconsciente era la contención, y desde ahí me enfriaba, desconectaba, secaba y bloqueaba. Después me juzgaba y culpabilizaba por ello.

Ahora, cuando siento el miedo en mi cuerpo sin eludirlo, puedo tomar decisiones. Si me permito temblar, aunque sea sutilmente, y logro aguantarlo, respirar y estar ahí, se produce un cambio. Paso a sentir mi cuerpo, a estar en el cuerpo, y eso en sí ya me tranquiliza, me siento más real. El foco cambia: ya no es solo temblor de pánico, es también vibración y me conecta con el flujo de la energía en mi cuerpo. Me siento viva y puedo avanzar, aunque con miedo, estoy aquí y hago lo que puedo.

Rabia, agresividad, inocencia y castigo

Entrar en contacto con la rabia, vivirla, expresarla y sostenerla ha sido de lo más sanador. Cuando empecé mi proceso en terapia corporal no lograba conectar con el enojo. Sabía que era importante, lo entendía, pero no lograba vivirlo. Hacía los ejercicios clásicos de la rabia: pegar a los cojines, usar la raqueta para golpear, empujar, gritar, todas las cosas que había que hacer, pero no lo sentía. La culpa y el miedo eran tan inconscientes e internalizados que solo conseguía enfriarme y desconectarme. La desconfianza y el descrédito en relación a uno mismo y a la propia experiencia, me parece una defensa muy activa en el rasgo seis conservación, que nos puede llevar a desistir o a no dar valor a asuntos importantes.

Buscar el contacto con la rabia —al principio de manera mecánica— me ayudó a ir acercándome y desmitificando el tabú hacia esta emoción, y gradualmente, se fue abriendo el permiso interno para vivirla.

A medida en que empecé a vivir la rabia, vi con más claridad como era constante e interno el temor al castigo: la vida me podría castigar. Vivía la fantasía de que si alguien se enojaba o peleaba conmigo, nunca más me iba a querer. Por lo tanto, temía que si yo me enojaba, tampoco iba a querer al otro nunca más. No podía juntar el amor y el enojo. Para mí, el gran aprendizaje del enojo ha sido en la pareja, en el amor y en la confianza. El esfuerzo ha consistido en atravesar el miedo a que se terminara o a que me retiraran el amor. Ahora cuando hay confianza me puedo enojar, divergir o tener una opinión diferente y el mundo no termina. Pero si no hay confianza, todavía puedo tender a callarme, a retirarme.

Con la agresividad, el tabú también era inmenso. Me sentía incapaz de defenderme, sin recursos, y por lo tanto con miedo al mundo y a la vida. Conocía mi fuerza de aguante pero no la fuerza de enfrentar. No era solo la idea de que el mundo es peligroso sino que yo no sabría o no podría defenderme. Claudio me preguntó sobre la tendencia del E6 conservación de hacer como algunos perros pequeños, que se tiran al suelo boca arriba ofreciendo el pecho, el vientre y las partes blandas al agresor. Creo que muchas veces he hecho esto: mostrarme frágil, débil, abierta y sumisa para defenderme de la agresión.

Hay también un uso inconsciente de la ingenuidad como defensa bajo la forma de «no me di cuenta» o «no me entero», una actitud infantil. Una posición de debilidad *inocente*. Creo que esto también tiene que ver con la culpa y el temor al castigo. Es un mecanismo que me ciega y que realmente me impide

darme cuenta en el presente, por lo tanto no me puedo responsabilizar y defender en el momento. Hoy, cuando me veo así, paro y me pregunto qué me está pasando, de que tengo miedo. Al percibirlo algo cambia, me puedo responsabilizar, y aunque me duela, vuelvo a conectar con la fuerza y la confianza.

En el proceso entendí que detrás de tanto miedo al daño que me podrían hacer está el miedo a hacer daño. Cuando empecé a sentir la rabia, apareció el miedo a estallar, a perder el control y hacer mucho daño: el monstruo.

Protección y seguridad

He oído a muchos seis conservación nombrar la búsqueda e importancia de la seguridad externa. Pienso que este asunto se vuelve compulsivo porque no creemos que esa seguridad pueda ser alcanzada: un piso se puede quemar, el dinero se puede robar, el destino no es seguro, nada es seguro, nadie sabe el futuro... Aun así, hay un intento constante de asegurarse, prever por si acaso; tantas veces invirtiendo energía en crear una seguridad en la cual no terminamos de confiar. Esta tendencia muchas veces aparece en lo material, incluso en lo más cotidiano y banal. Más de una vez me he contenido la tentación de comprar dos de algo que necesito o me gusta por si se acaba, se gasta o se rompe. En mis bolsos y maletas siempre llevo de todo por si lo puedo llegar a necesitar, no me gusta pedir ni depender del otro. Hay una satisfacción en lograr atender a la propia necesidad y también la de los otros sin tener que pedir. Aunque conscientemente hay un rechazo a la dependencia, la protección es buscada en los vínculos. Los amigos han sido mi sostén principal desde la infancia, y siempre los he vivido como mi familia, como lo más valioso que tengo.

Una idea loca que alimenta el comportamiento neurótico es: «si tengo amigos, gente que me quiere y a quien yo quiero, estoy protegida». Si me pasa algo, alguien me dará una mano, tendré donde agarrarme. Por otro lado, hay una falta de confianza en el amor. Yo no creía que me pudieran querer de verdad y mucho menos que me pudieran proteger. La niña en mí no entendía por qué mis padres, que me querían tanto, no me habían defendido de los malos tratos de la cuidadora. Mi fantasía era que los amigos se olvidarían de mí, que no me verían. Por lo tanto, era importante tener muchos amigos y cuidar los vínculos. La mayoría de las veces era yo la que ofrecía la mano, la que protegía. Como si esto fuera a garantizar una compensación futura, en caso de necesidad. Una especie de seguro para la vida, que igual que con todos los seguros, prefería no tener que usarlo, pero me relajaba saber que lo tenía.

He observado la dificultad de cortar relaciones aún cuando estas hayan dejado heridas. Hay una tendencia a mantener una relación amable con todos, como si esto pudiera alejar el peligro o un siguiente ataque. Hoy en día puedo cortar una relación con alguien que me ha hecho daño, y esto me hace sentir más fuerte.

Confianza

Otro gran cambio es percibir internamente la certeza y la confianza y no solamente depositarla fuera. Cuando logro reconocer mi intuición, darme cuenta de lo que es real para mí sin que lo externo me confunda, me siento conectada y segura. Cuando puedo escuchar una voz interna que experimento como verdadera, aunque no sea perfecta, y la vida me la confirma, me siento más fuerte y consistente. Esta *voz* corresponde a sensaciones en

mi cuerpo: la localizo entre el plexo solar y el bajo vientre, en un lugar central dentro de mí.

No se trata de las voces de mi mente, que son muchas y me pueden confundir. Cuando estoy insegura y desde fuera me cuestionan se me enreda la mente y pierdo mi centro. Empiezo a dudar todavía más, a pensar que quizás hay algo que no estoy viendo, que lo tengo que considerar y que el otro puede tener razón. Eso me vuelve a traer la sensación de fraude, de impotencia, de no saber, de no valer o de ser inconsistente.

Si me mantengo conectada con mi cuerpo, dando crédito a mi percepción, me siento más entera y puedo defender mi punto de vista. Esta vivencia es ya otra cosa: me conecta con la confianza. Es una experiencia y no una idea. El trabajo con Movimiento Auténtico, practicándolo e impartiéndolo, ha sido clave en esta conquista.

Escribir sobre mí misma, mostrarme y permitir que este texto se publique, es un logro frente a otra fantasía: la de que exponerme es peligroso y que es mejor no aparecer. Exponerse significa estar demasiado en el foco y eso es muy peligroso, una idea confirmada por mi experiencia infantil de castigo severo. Esta es otra idea loca: si aparezco me van a *cortar la cabeza*. No es un pensamiento consciente, es algo que cuando ocurre, es tan rápido y automático que me invade completamente: me quema, me ruborizo, quiero huir y salir del foco; es demasiada amenaza. Recuerdo oír de mi abuela paterna, a quien quería mucho y que fue un modelo para mí, un dicho judío que decía: mejor no destacar demasiado, ni hacia arriba ni hacia abajo. De lo contrario se despierta la envidia o el desprecio, y la consecuencia sería la persecución.

Hay una especie de tabú a destacar, a hacerse muy visible que parece común a los seis conservación. Así como la imagen

infantil de un Dios severo, controlador y castigador, como el del Antiguo Testamento, con el que hay que estar constantemente negociando, rezando para obtener perdón.

El camino lúdico, expresivo y creativo, tanto en lo artístico como en lo terapéutico y especialmente el teatro, me permitieron exponerme con sentido y placer, con menos culpa y más libertad.

Conocer el trabajo de Claudio Naranjo, que integra la sabiduría de la compasión —tan central en el Budismo— con su propia herencia cultural judía, fue para mí profundamente sanador. No entendía conceptualmente el significado de la compasión: para mí era una visión muy nueva, pero en su presencia la sentía como un bálsamo que me recorría internamente. Como un néctar que curaba por dentro mi cuerpo, mis células, mi corazón y mi mente. Y sigue siendo así.

El amor de mi marido es para mí otro milagro de la sanación. A los 42 años me mudé a España para casarnos. Con mis anteriores parejas no había convivido y manteníamos casas y economías separadas. No me entregaba completamente, temía la intimidad aunque la deseaba. No confiaba en que me podrían querer de verdad y, por lo tanto, no me comprometía. Me protegía en mi *independencia* mientras anhelaba en la fantasía un amor maravilloso. Hasta que llegó la relación con mi marido, Juan Carlos, con quien soy mucho más feliz de lo que pude haber imaginado.

Hoy me siento con más recursos, con más autonomía y más capaz de defenderme, aunque de vez en cuando regresen las fantasías y temores, especialmente en relación al futuro. Me ayuda recordarme a mí misma que todo eso es parte de la dinámica neurótica. También me sigo ruborizando, pero menos, y ya no me importa tanto...

Eneatipo VII: la gula

La Gula es la necesidad irrefrenable de saborear todo lo que el mundo ofrece. Saborear sin digerir significa tomar del mundo solo los aspectos más excitantes y gustosos, y sobre todo rechazar con facilidad todo aquello que duele o hace mal.

El E7 evita el contacto con la sensación de vacío «llenándose la boca» de experiencias y estímulos placenteros, cultivando de este modo una gran habilidad para quedarse siempre en la superficie. El E7 cree colmar el vacío con una ilusoria capa constituida por múltiples comportamientos tendentes al desplazamiento y la distracción.

El placer de la búsqueda de estímulos requiere un movimiento constante que evita que el E7 sienta la carencia o la frustración a las que el mundo, obviamente, lo enfrenta.

Si algo o alguien desaparece, es suficiente dirigirse hacia otro estímulo placentero.

Desde su infancia, el E7 desarrolla un bagaje intelectual que le permite entender cómo moverse ágilmente ante los obstáculos. Esta función ha sido experimentada en las relaciones familiares, en las cuales a menudo el E7, ante la ausencia física o emotiva del padre, se hizo cargo de aliviar el dolor o la depresión de la madre.

Para los varones, esto ha significado una relación distante

—o de rechazo— del padre; para las mujeres, en cambio, ha sido cumplir un rol masculino, dejando de lado la dimensión femenina (sea por lo que se refiere al aspecto erótico o al emocional).

Esta función de apoyo no se tradujo, como para el E1, en una rígida asunción de responsabilidades, sino que llevó a una necesidad compulsiva de complacer y ser reconocido como hábil arlequín que se pone al servicio del otro sin renunciar a sus propias ventajas.

Aunque tocado por el sentimiento de culpa, trata de escaparse distrayendo la atención del otro (y la propia) de sus fechorías.

Las armas que utiliza para encantar y obtener el perdón y la aprobación del otro son la astucia y la seducción (la autoindulgencia es su fijación). Se complace de sus logros, confundiendo la astucia con la inteligencia. Hacer que el otro caiga en sus redes le devuelve una valoración narcisista de sí; no está interesado en conocer el sentimiento real del otro; su búsqueda constante es el sentimiento de satisfacción producto de sus propias habilidades.

Llevar adelante una relación —sea sentimental o social— significa, para el E7, adoptar estrategias. En el amor, la amistad o la profesión, tiene siempre a mano un plan B que pueda resolver tanto el sufrimiento emotivo como el peso de un compromiso.

Asumir un compromiso, para un E7, es encontrarse nuevamente sumergido en esa sutil obligación de satisfacer las expectativas imposibles del ambiente familiar (y además detenerse). El fantasma más grande de un E7 es el no poder escapar o no tener una salida.

E7 social: Sacrificio

El E7 social es el contratipo siete, en el sentido en que es difícil reconocer en él la pasión de la gula, por cuanto se esfuerza en esconderla con un comportamiento altruista que, de algún modo, *debería de purificarlo* de la culpa de sentir una atracción hacia el placer o hacia la propia ventaja. Es esta una atracción que intenta no sentir persiguiendo un ideal de sí mismo y del mundo: sacrifica su gula para ser mejor y para un mundo mejor donde no exista el dolor o el conflicto.

Los siete sociales son personas que, en apariencia, no quieren explotar a otros, no quieren ser atados a sus deseos. Son personas muy *puras*, demasiado puras. Hay algunos sietes que están muy preocupados por su dieta, por el hambre en el mundo, etcétera. La moda de la New Age fue un hervidero de esta cultura siete social.

Parecería que el individuo tuviera la intuición de que esconde un cerdo dentro de sí y le dijera: «¡No! Voy a definirme siendo un cerdo desapegado». Así es el siete social.

La palabra que utilizó Ichazo fue *sacrificio*. Pero es un sacrificio de gula. Es un aplazamiento de los deseos ante un ideal. El engaño consiste en que estas personas realmente tienen una gran gula de reconocimiento de su sacrificio. Ansían que los demás les vean como muy buenos.

Ahora voy a dar un mal ejemplo sobre el siete social, ya que me referiré a la vida de un verdadero santo, muy venerado en el mundo cristiano. Es obvio que estoy hablando de San Francisco, que era este tipo de persona.

San Francisco siguió el tipo de consejo que daba William Blake: si viviéramos la locura y la siguiéramos, entonces se con-

vertiría en sabiduría. Si el hombre loco y neurótico vive completamente su locura, se convertiría en sabio. Es un camino.

Así que San Francisco quería ser bueno. Por lo tanto, hizo todas las cosas que un siete necesita para la transformación: vivía miserablemente, levantaba piedras para reparar el santuario, besaba a los leprosos... Nada podría ser más horrible. Así que hizo todas las cosas correctas para desapegarse de su siete. Pero si examinamos la vida temprana de San Francisco, encontraremos una anécdota muy reveladora. Junto con sus monjes, el santo construyó una especie de tienda para refugiarse. De pronto empezó a llover y San Francisco y sus monjes se dirigieron al refugio para poder descansar. Pero al llegar encontraron a un granjero con su vaca dentro de la tienda. Y la generosidad franciscana debía dar prioridad al granjero y su vaca.

Me parece que la salud, tanto la mental como la espiritual, tiene que ver con amar lo que tu vecino te pide. Pero cuando amas más a tu vecino que a ti mismo, entonces estás intentando ser demasiado bueno. Esto es muy típico de las monjas, y algunos sietes sociales también pueden meterse en esa clase de estereotipos de la bondad, que consisten en intentar ser bueno según un código o un consenso social.

Tal vez los humanos de hoy se sentirían tentados a pensar que ellos tienen más derechos que una vaca, pero tal vez estemos equivocados también en esto: la profunda ecología tiene algo que decirnos al respecto. Pero ¿dónde está el límite de la bondad? Existe una especie de bondad por aplauso, muy típica del siete social.

La transformación en el E7 social por Francisco Peñarrubia

La palabra *sacrificio* con que Claudio Naranjo ha rotulado tradicionalmente el subtipo social del eneatipo siete retrata bien una personalidad complaciente y generosa, capaz de gestionar proyectos y movilizar energías para un fin determinado, al que puede entregarse con mucha dedicación. Para ello hace falta entusiasmo, idealismo y habilidad social, y de todo esto suele tener en abundancia un siete sacrificado. Semejante posición ante el mundo tiene muchas compensaciones egoicas: aprecio, reconocimiento, buena imagen, reducción de conflictos y crear deudas en el otro (para que a su vez te trate así de bien), generando finalmente relaciones interesadas que acaban desprovistas de sentido real (yo-yú), y con tendencia a la superficialidad.

El camino hacia la autorrealización pasa por ir disolviendo esta compulsión de *niño bueno*, atravesando dos escollos internos complejos y complicados: la culpa y el egoísmo. La culpa está oculta, más bien proyectada, culpando a los otros por su falta de compromiso y dedicación (la queja latente es: «con lo que yo he hecho... y qué injustamente se me responde»), o recriminándose a sí mismo por ingenuo e iluso, por esperar tanto del género humano.

Pero detrás de todo esto hay culpa por sentirse tan interesado bajo la careta de bueno, por manipular a través del entusiasmo, por delegar excesivamente en nombre de la tolerancia, etc. Así que empieza a desconfiar de su buenas intenciones, a sentirse bastante miserable y a hacerse un lío entre lo que es altruismo y/o egoísmo.

Ir cambiando lo de «estar para el otro» por «estar para sí» es un proceso complicado: atender a las motivaciones propias más

profundas es sumamente difícil porque, o no las ves, o te parecen «malas» (interesadas). Así que hay que revestirlas de altruismo, idealismo, dedicación y sacrificio para hacerlas aceptables. El camino inverso es reconocer la comodidad, la flojera, el narcisismo... y luego el hambre de reconocimiento y de amor, tan insaciable.

La vía saludable para un E7 social es despenalizar el egoísmo, darle la vuelta a este tabú y empezar a amarse realmente a sí mismo, legitimando sus necesidades reales en vez de disfrazarlas fraudulentamente. Abundan las aportaciones en este sentido, recibidas de otros E7 sociales:

«Estar más para mí y menos para el otro. Ser más *egoísta* en profundidad, saber lo que quiero y necesito» (Irene Díaz).

«Legitimar el "no" propio y el ajeno, sin condicionarlo ni mercantilizarlo... Generalmente, usamos el sacrificio para tapar nuestros déficits y carencias, para reclamar reconocimiento y admiración, para que nos quieran (como nosotros no sabemos querernos), para legitimar nuestros deseos y caprichos» (Enrique de Diego).

«El sacrificio y el servicio es el precio a pagar por mi necesidad neurótica de la admiración de los demás» (Josep Micó).

«Aceptación de que "no pasa nada", pero no en un sentido superficial de falsa alegría, o mejor dicho, de alegría superficial, sino en la línea de la confianza en los demás y, sobre todo, confianza real en mí mismo» (Jaime Locutura).

«...cuando la mente complicada se aquieta, se puede estar en paz, abierta, al ritmo del día presente, sin nada que demostrar ni nada que esconder» (Katriona Munthe).

«A veces me siento culpable de no estar dando lo que se espera de mí, pero es como una carga de culpabilidad que me sobra, mejor estar atento a mi responsabilidad, no hacerme niño

pequeño para eludir las cosas que hago. Hacerme cargo. No culpa, sino responsabilidad» (Manuel González).

Qué se dejó atrás, qué ha cambiado

Lo más notorio que ha ido cayendo es el idealismo, esa mezcla de ilusión, buenas intenciones, idealización e ingenuidad que funciona como una droga intelectual (un estimulante cognitivo) para la acción. Con un *chute* de idealismo se puede mantener la energía y el esfuerzo que conlleva todo sacrificio, si no, decaerían las fuerzas y la dedicación, el tiempo se iría en soñar y no en hacer. Y el E7 social es activo, le mueven ideales que intenta plasmar en la vida, y que, generalmente, se refieren a mejorar el mundo, ya sea desde presupuestos religiosos, sociopolíticos, terapéuticos... con un cierto sentido de misión, no en la versión más tremenda del mesianismo, sino en la del visionario, aquel que es capaz de imaginar un mundo más libre, o pacífico, o sano o lo que sea que le mueva. En este idealismo hay un componente considerable de racionalización y de ideología, casi siempre a favor del cambio de lo obsoleto por lo moderno. Si cualquiera de estos credos se demuestra erróneo, se cambia por otro, explicando este cambio como evolución.

La disolución de esta estructura idealista es por tanto muy difícil y a la vez inevitable si uno se toma en serio la maduración. El temor a dejar de moverse por ideales es el de caer en la apatía, perder el combustible que le permite intervenir en el mundo, existir socialmente, ser reconocido.

En el fondo late un hondo pesimismo hacia uno mismo, hacia las personas y hacia el mundo: con un poco más de confianza en la vida no haría falta tanto adoctrinamiento en ideales

propios ni tanto esfuerzo en complacer y movilizar a los demás con dichos ideales. Algo de todo esto se va abandonando a cambio de mayor y más auténtica confianza.

La mente de un E7 social tiene algo de adolescente permanente: provocador, iluminado, simplista y comodón cuando la tarea se hace demasiado exigente. Crecer significa, literalmente, hacerse mayor, más realista, menos subjetivo y voluntarioso. Más comprensivo con los modelos antes denostados ideológicamente.

«El cambio es ver con mayor precisión incluso lo que encuentro feo o doloroso... Descubrir la simplicidad... Poner bajo sospecha el excesivo entusiasmo...» (Katriona M.).

«Me veo y me siento más normal. Tengo conciencia de que el *sacrificio* es para conseguir mi ideal... para la búsqueda de reconocimiento (narcisismo), para no ponerme límites... y es también una compensación de la parte más manipuladora, que deja al otro en deuda" (Irene D.).

«He dejado de tener fantasías de futuro perfectas, donde todo era tal y como yo deseaba. Ahora solo tengo fantasías catastróficas, y el otro día entendí que son una forma de darle salida a mis miedos» (Xavier Florensa).

«Romper la máscara del bueno, tomar mi fuerza y mi poder... No eludir la disonancia, el conflicto... Dejar de querer ser el salvador o ayudador permanente del otro, que tiene sus propias responsabilidades y no me pide ni necesita que yo sea el salvador» (M. González).

«Entiendo mejor mi necesidad de ser querido, el miedo a no hacer lo que se espera de mí. Puedo mirar compasivamente la necesidad que tengo de que se valore lo que hago, como si pidiese constantemente: "mira, mamá, lo que sé hacer". Puedo darme cuenta y sonreír cuando sucede» (Pep Durán).

Qué tendría que comprender un E7 social para transformarse

Que el mundo no tiene remedio. Que el género humano es bastante abominable.

Que las creencias son autohipnóticas.

Que hay algunos valores (pocos) sólidos y respetables: la búsqueda de la verdad y el conocimiento, la acción correcta, la compasión... Todo lo demás es cuestionable (o directamente falso).

Y, con todo esto, no caer en el cinismo, aceptar el dolor de la lucidez y honrar la vida como una broma sagrada, que no es lo mismo que sobrevivir o adaptarse.

Me ha salido una especie de manifiesto, una declaración antiidealista de renuncia un poco escéptica a las ideas altruistas para poder curarse de la ilusoriedad de este subtipo. Por lo tanto, veamos otras aportaciones menos iconoclastas que la mía:

«Cómo estar completamente despierto y sin hacer nada. Despierto y sensitivamente vacío. Hambriento sin estar triste. Pero evitando la trampa de ponerse uno mismo entre paréntesis ("Atenderé ahora tus necesidades y pensaré en las mías más tarde"). El sacrifico a tiempo parcial (una forma de aplazamiento o autonegación) idealiza el esfuerzo intermitente. Y pospone el ser. Para la transformación necesitamos entender el continuum... el presente, en el aquí y ahora... Que cada una de nuestras acciones tienda a abrir y revelar el desarrollo simple y dinámico de la vida» (K. Munthe).

«En el renacimiento (SAT 3) tuve una especie de visión de Jesucristo con estas palabras: "ya te has sacrificado bastante, ahora toca vivir"» (J. Micó).

«La fantasía de que todo tiene que ser perfectamente divertido y de que cualquier dolor, por pequeño que sea, no vale

la pena vivirlo, te hace perder el sentido de la vida. Hay que entender el sentido de la vida. Hay que entender que la felicidad no es una idea, es algo real, en muchas ocasiones (cuando hay armonía en casa, etc.), y que el precio que pago es estar triste, dolorido o con rabia cuando, en esas mismas ocasiones, las cosas no fluyen» (X. Florensa).

«Entender que las cosas son sencillas. Que por brillante que uno se crea, no se puede engañar todo el tiempo a todo el mundo, en particular a uno mismo. Y que no pasa nada por ser débil o torpe: es peor ser un idiota emocional» (J. Locutura).

«Que el mundo puede funcionar sin tu presencia. Que lo que siente el cuerpo es real y adecuado... Que lo que corresponde hacer es lo que la vida te pone delante. Y debe hacerse en el momento. Que el hacer necesita tiempo, conciencia y presencia» (P. Duran).

Dificultades en el amor

Lo más difícil es reconocer las limitaciones propias y ajenas en el amor. Ni todo es puro y perfecto ni lo contrario justifica el descreimiento.

Lo que cuesta es humanizarse, ver al otro como tal y no como expresión de tus modelos inalcanzables; todo eso son sueños, fantasías ideologizadas para evitar la entrega amorosa, sin garantías ni reservas. Sentir (emocional y sensorialmente) en vez de pensar e imaginar el amor trascendente, el que te hace tocar los cielos. Ese amor, como fuerza transformadora, existe, es una experiencia real y conocida. El error es no aceptar su gratuidad e impermanencia. Querer retenerlo es condenarse al limbo y luego hundirse en los infiernos. La aspiración amorosa es la de un per-

petuo enamoramiento, incluso negando que es imposible y agotador mantener tal nivel de exaltación.

La experiencia de madurez va poniendo las cosas en un lugar menos absoluto: el corazón es generoso y también mezquino, el amor a veces es incondicional y a veces calculador, etc. Y que el desarrollo psicoespiritual no va a acabar con todas las imperfecciones, ya que, además, uno se pone en el lugar prepotente de sentirse mejor que sus parejas y de *esperar* resignadamente a que evolucionen hacia la perfección. Esta posición oculta una pobre opinión interna: la incompetencia para amar, las limitaciones para confiar y entregarse. Sin atravesar estos páramos es difícil reconstruir la autoestima y hacerse más permeable a lo amoroso.

En mi trabajo ha ido apareciendo una cierta *indiferencia* emocional, al principio prohibida y recriminable, pero reconocida posteriormente: en realidad no es sentir menos sino sentir mejor. La calidad en vez de la cantidad. Conmueven menos cosas, pero aquellas que son genuinas te tocan el corazón con más profundidad.

Respecto a la admiración, se mantiene el mismo amor venerativo hacia todo aquello que un día fue realmente significativo. La mayoría de los verdaderos aprecios han sobrevivido al proceso de desidealización. Pero me resulta más costoso reconocer nuevas ideas, personas, enseñanzas. En parte hay menos disposición y apertura, en parte la experiencia resulta defraudante: casi todo suena a *déjà vu* y suele salir perdiendo al compararlo con lo ya recibido y aprendido. Pasa con maestros, libros, músicas, artistas, etc. La pérdida del antiguo entusiasmo deja un cierto tono de indiferencia hacia las novedades, salvo gozosas excepciones.

En esta misma línea de los tres amores (padre-madre-hijo),

presentamos algunas aportaciones más, seguidas de otras reflexiones más genéricas sobre el amor y los afectos:

«En mi sentir de los tres amores veo fraudulencia. En el amor del padre (admiración) hay competencia: es un ejemplo a seguir para enseguida superarlo... con el sueño ilusorio de convertirse en otro que sobrepase los viejos límites propios... El amor de la madre (compasión) parece una corriente arrolladora de empatía, pero es un engaño: paso por encima de mi soledad, la escondo en la ilusión de "estar juntos en esto", buscando compañía y comodidad en este valle de lágrimas, pero sin revelar mis sentimientos, sin dejarme tocar. El amor infantil (placer) se confunde a veces con indisciplina o distracción. Reconozco sentimientos de culpa o introyectos que contaminan mi naturalidad y controlan la fluidez, el abandono y la confianza en la vida. El miedo paraliza la creatividad del niño» (K. Munthe).

«Lo más costoso es estar con el corazón abierto... Si me pongo paranoico se dispara mi diálogo interno, me enfado y así evito sentirme mal. Eso cierra mi corazón y me aparta del mundo» (X. Florensa).

«En la pareja siempre he tenido un alto concepto del compromiso, he hecho lo imposible por cumplir lo prometido. Esta conciencia de responsabilidad creo que es lo que me dificulta el compromiso, y especialmente con una mujer, ya que será para toda la vida. Lo cual, unido a la idealización de la mujer (la certeza de que hay una mejor) ha resultado un cóctel de difícil solución» (J. Micó).

«Mi mayor dificultad es entregarme, darme. A veces siento que la situación de no tener amor es un castigo por no haberlo tomado cuando lo tuve» (M. González).

«No encapsular ni esconder el enfado, el cabreo, ni las heri-

das narcisistas, que sólo procura un falso aislamiento y una soledad resentida» (E. de Diego).

Recomendaciones

En la onda general de practicar la virtud de la sobriedad, al E7 social le va bien parar, lentificar sus actuaciones, frenar la acción ansiosa y priorizar lo que tiene importancia intrínseca.

El desarrollo del no-hacer como actitud psicoespiritual es el campo de experimentación más poderoso para su transformación, ya que no corresponde a la pasividad o comodidad que arrastra todo E7, sino a un desapego de la acción interesada, egoica, narcisista y un acercamiento a la acción *per se*, a la obra bien hecha (no en el sentido del perfeccionismo sino de la impecabilidad): hacer lo que toca en cada momento sin pasarse y sin quedarse corto. Entonces mucha de la actividad compulsiva deja de tener sentido, las cosas se simplifican y la química interior va trasmutando el hacer por estar, ayudando a la experiencia de ser.

La meditación es la práctica por excelencia para cultivar esta actitud. En mi caso, que no soy de meditación estática, me ayuda más la meditación en movimiento, la atención puesta en actividades físicas/manuales (jardinería...) o artísticas que exijan concentración y a la vez libertad interior.

La escucha del propio cuerpo es una vía regia, así como la práctica del presente, especialmente separarse de las metas y centrarse en el proceso.

Esta actitud es muy recomendable al impartir terapia, así como lo anterior: desarrollar un terapeuta con más paciencia, menos salvador y más acompañante, preciso en vez de arrollador, más tolerante con las fases secas; y sin mapas absolutos de la

salud, el despertar, la maduración y mucho menos el éxito terapéutico.

He aquí algunas aportaciones al respecto:

«Realizar los proyectos, transformarlos en obras realizadas, sufrir conscientemente el dolor de la desilusión cuando el resultado final no se parece a la idea original... Practicar los preceptos gestálticos: ¡percátate, vive el presente y responsabilízate!»... Como terapeuta, el trabajo sobre el propio carácter me ha ayudado a desarrollar una actitud de ayuda y servicio al otro, a no ser el protagonista sino un discreto testigo... con más paciencia conmigo y con el mundo... incorporando la relación como factor esencial del proceso terapéutico... que ayuda a sentir el dolor en compañía, sin sentirse ni juzgado ni consentido... con la ayuda del silencio, la conciencia corporal y especialmente con trabajos realizados con las manos» (E. de Diego).

«A mí me sirvió mucho la meditación, estar en lo obvio, el aquí y ahora, como un mantra para estar en contacto con la realidad. Y trabajar con el cuerpo» (I. Díaz).

«Conectar con el dolor de verte con juicio y desprecio hacia los demás» (J. Micó).

«Ayudarle al E7 social a focalizar su mente de simio y retarla... para llegar a un lugar de descanso y quietud. Ha de encontrar un santuario interior... frustrándole su escapismo: nadie puede hacer el trabajo por él, es la única oportunidad que tiene de vivir realmente» (K. Munthe).

«Decir al otro: "hasta aquí estoy contigo, ahora me voy, o necesito tiempo para mí". Últimamente he conseguido estar más en mi casa, leyendo, tranquilo, y he dejado de pasear tanto en la calle sin rumbo concreto» (M. González).

«La práctica de la meditación para no perderme en fantasías... saber escuchar de verdad, a los otros y a mí mismo. Estar. Reírme,

no ironizar... Prestar atención al cuerpo... Ir a la esencia del problema y no quedarme en la superficie... Reconocer que no sé algo» (J. Locutura).

«En mi caso he encontrado el placer en lo físico, en el cuerpo, a través de actividades simples: caminar, cocinar, cavar la tierra, descansar... Ha sido mágica la fórmula que me dio Claudio: "hacer lo que corresponde en el momento"» (P. Duran).

E7 sexual: Sugestionabilidad

El siete sexual no es terrenal, sino celestial. No está interesado en las cosas de este mundo. Es la gula de las cosas de un mundo más alto y avanzado. El E7 sexual es lo que podríamos llamar un soñador. Para definirlo, Ichazo utilizaba la palabra *sugestionabilidad*, que yo entiendo como la pasión de imaginar algo mejor que la desolada realidad. Es la pasión de embelesar la realidad, de fantasear, de pintarse las cosas de color de rosa. En otras palabras, es una forma de idealización. Si la palabra para el E5 social es tótem —totemizar es un tipo de superidealización—, aquí se trata más bien de una idealización de lo común: el siete sexual mira las cosas con el optimismo de aquellos que están enamorados. Dicen que el amor es ciego. Podría ser que el siete sexual sea ciego en el mismo sentido. Es demasiado entusiasta.

Su pasión es la de soñar, la de ir hacia lo dulce de lo imaginado en vez de contactar con la ordinaria y no tan interesante realidad. Carl Abraham, un colaborador de Freud que tenía un mejor ojo que él para la descripción de caracteres, habló de un carácter completamente optimista en todos los sentidos: «yo estoy bien, tú estas bien, todo está bien». Y, naturalmente, esto puede resultar muy terapéutico… para cualquiera que no sea un siete. O, dicho de otra manera: la vida virtuosa es buena para cualquiera que no sea una monja.

La transformación en el E7 sexual por Enrique Villatoro

Aspectos que van quedando atrás en el proceso terapéutico

Pensar

Hoy en día siento más desconfianza frente al pensamiento racional y más credibilidad en la sensación e instinto. No escucho tanto el flujo intelectual, lo que me facilita silenciar ese ruido mental interno de multiposibilidades, planes, oportunidades, ideas excitantes, etcétera. Este acallar interno también se manifiesta en un mayor silencio externo, en un hablar menos. Ha quedado atrás el irse por las ramas hablando, excitándose uno mismo con su propio discurso. Ahora hay más precisión y capacidad de utilizar mejor el lenguaje, tanto en las palabras exactas como en la estructuración del discurso, y puedo concretar con más exactitud lo que quiero expresar. No tengo tanta necesidad de exteriorizar esas *maravillosas ideas* y *posibilidades* que surgen en la mente porque ni uno mismo se las cree: tienen menos importancia, atrapan menos y no autosugestionan tanto.

Ocurre de forma similar con la constante planificación. Hay una menor anticipación del futuro, menos cuentos de la lechera y más contacto con la realidad, tanto interna, con lo que se siente, como externa, con lo que está ocurriendo: es un estar más en el aquí ahora. Siento más desconfianza en la improvisación o en una fuerza divina solucionadora de todo, que veo como una evitación y huida, lo que implica más y mejor preparación de las cosas, y un cumplir por uno mismo, con aceptación de lo que ocurre. Hay menos necesidad de estrategias anticipatorias.

En esta misma línea de desconfianza del propio raciocinio, ha disminuido el apego a las idealizaciones, a las fantasías, a las sugestiones. Es más fácil reconocer y desmontar las fantasías, diferenciándolas de la realidad. Hay más realismo, un estar más terrenal, más enraizado e incluso más primario e instintivo. Me tomo la vida más en serio, con más responsabilidad, compromiso y de forma menos evitativa, y la afronto de forma más adulta y madura.

He ido perdiendo ese sacarle el punto humorístico a todo, ese hacer ironía de cualquier cosa y en cualquier ocasión. No se manifiesta exclusivamente el aspecto payaso, despreocupado, como si no afectara nada, sino que se puede aparecer serio ante los demás. Internamente, es como si fuera más aburrido, menos gracioso e interesante porque hay menos bromas. Pero, al igual que en lo intelectual, ya *ni a mí mismo me hace gracia.*

Sentir

Hay una sensibilidad más generalizada, las emociones están más a flor de piel desde la tristeza, la rabia, el dolor, el enfado, hasta la alegría, la satisfacción, el contento... Es un sentir aparentemente menos intenso pero más de verdad, más auténtico.

Podría compararlo a quitarse las gafas de color de rosa para poder ver los colores oscuros, es decir, notar y sostener más el dolor, la frustración, el desánimo y todas esas sensaciones *desagradables* sin tener que manipular la propia percepción de la realidad. La insatisfacción y lo que no agrada se siente y manifiesta más y de forma más clara y directa. Hay menos autoengaño, falsedad y manipulación. En cambio, aparece más transparencia con uno mismo y con los demás en la expresión de los sentimientos (agradables o desagradables), diciendo lo que se quiere o no se

quiere, con lo que esa imagen de *no pasa nada*, de *queda bien* crónico con cara de payaso contento y envuelta en ironía y aparente alegría, disminuye. En este sentido, aparece una faceta de más queja que llega incluso a poder mostrarse como cascarrabias y protestón. Queda atrás el buscar la aceptación, el aprecio, el reconocimiento a costa de falsearse y manipular con la seducción, la buena cara y la no expresión de lo que duele o no gusta. Con esta mayor integridad y transparencia en los desacuerdos se aminora la rebeldía en forma de agresión pasiva, de boicot y resistencia oculta, de ironía hiriente, etcétera. Hay más honestidad en este sentido.

Queda atrás tanta inquietud y ansiedad. Había un estado de alerta y activación permanente, sin saber cuánto era una forma defensiva ni cuánto una forma oportunista e interesada, posiblemente ambas. En general, ya no existe tanta sensación de estar amenazado ni que la vida es como una jungla en la que sobrevivir es un sobreesfuerzo, solo posible para el más espabilado. Esta disminución de la angustia interna tiene que ver con una mayor conciencia y conexión con el miedo, con las dificultades y limitaciones. Antes vivía un sobredimensionamiento de la creencia de poder con todo que, en realidad, ocultaba el sentirse tan poca cosa y el malestar que eso provocaba.

Conducta

En primer lugar, existe una considerable disminución del movimiento físico. Esto implica una mayor estabilidad al poder permanecer más tiempo quieto, sin moverse, en un mismo lugar y con una misma actividad. Por un lado, ya no hay tantos frentes ni actividades simultáneas y, por otro, no existe esa sensación de provisionalidad en la vida, en el sentido de que algún día llegará

ese idílico y prometedor futuro en el que todo será tranquilidad, paz y felicidad. Tomar conciencia de que ese momento es ya, aquí y ahora.

Hay un estar más reposado, más equilibrado, como si antes, tanto a nivel interno como externo, constantemente hubiera un vibrar y saltar de un sitio a otro por una falta de consistencia, solidez y firmeza. La transformación tiene que ver con descubrir un sitio interno en el que se puede parar, en el que hay paz y sosiego y, simplemente, no hay que hacer nada. Además, esta disminución de la agitación, del oscilar crónico, permite encauzar la actividad y facilita una mayor concentración y centramiento. Hay una mayor capacidad de enfocarse en lo que se hace en cada momento. En lo concreto, esto se manifiesta en que, aparentemente, se hacen menos cosas pero, en cambio, hay más disciplina y las que se hacen se finalizan. Hay menos frentes abiertos y más dominio de uno mismo en poder hacer una cosa a la vez, no como antes, cuando existía la creencia de poder hacer varias simultáneamente.

El mundo ha dejado de ser un gran mercado de extraordinarias ocasiones que hay que aprovechar, donde, cuanto más se toma, más se tiene y disfruta. Aunque esto provocaba mucha excitación y entusiasmo debido a la gran cantidad de escenarios que se abrían, el coste emocional era alto por la dispersión y ansiedad que provoca ante la dificultad de no poder estar en todos los escenarios a la vez y tener que renunciar a algo. Frente a esa dispersión por las multiposibilidades y por la cantidad de experiencias, aparece lo concreto, la rutina, la disciplina, la austeridad, valorándose las situaciones de mayor calidad y profundidad.

Ahora, el gran y tentador mundo externo se ha reducido a un ámbito más pequeño: casa, trabajo, familia, algunas relaciones, espiritualidad y poco más. El foco de la atención se dirige más

hacia el interior que hacia el exterior. De mirar y priorizar lo externo, lo público, lo de fuera, se ha pasado a valorar lo interno, lo personal, menos espectacular y luminoso de cara afuera pero más propio, más íntimo, simple y profundo. Se produce un cambio en la regla de medir, al apreciar más lo que se tiene en lugar de lo que falta o se va a dejar pasar. Causa más incomodidad la pérdida de lo que ya se tiene que renunciar a lo posible, por muy interesante que pueda parecer. Es un volverse más conservador. Como dice el refrán: «más vale pájaro en mano que ciento volando».

En cierto modo, no solo se trata de ser capaz de sostener el propio deseo, el impulso, el gatillazo que disparaba la voracidad, sino que, además, ese mismo deseo se ha focalizado hacia otros intereses. La excitación que producía el consumir muchas experiencias se ha transformado en la tranquilidad de saborear menos experiencias pero con más profundidad. Se ha reducido el oportunismo al descubrir que lo que en realidad me atraía era la excitación que supone todo lo nuevo. No es que antes se necesitara más, sino que se digería peor, simplemente porque no se daba tiempo a hacer la digestión. Ahora, aunque es menos cantidad, se llega más al fondo, se profundiza y aprovecha más.

El cambio también tiene que ver con actuar sin tantas expectativas y sin poner tanta excitación en la acción ni autosugestionarse con que eso que se hará será tan apasionante y espectacular; se requiere una autodesconfianza frente a esa búsqueda de la intensidad y del *extra* en todo, además de sostener un menor nivel de activación, de excitación. En realidad, se trata de sostener la monotonía, la rutina, la costumbre. Ya no es creíble ese futuro tan prometedor que uno se autovende. Automáticamente, se pone más atención en lo real, en el presente. El siete sexual actúa como el que llega a una pastelería y pide de todo un poco para probarlo todo, e incluso come mezclando los diferentes sabores.

Así, no se distinguen los matices, y la satisfacción consiste únicamente en haberlo probado todo, en no haberse perdido nada. Ahora disfruto comiéndome un solo pastel entero y saboreándolo. En definitiva, me siento más satisfecho.

Rasgos y características nuevas que van apareciendo en el carácter

A continuación presentaré con más detalle una serie de rasgos y aspectos nuevos que han ido aparecido en este proceso de maduración psicoespiritual. El orden de presentación no significa que sigan una jerarquía determinada, sino que constituyen distintos frentes y vías de desarrollo y evolución simultánea y paralela de tal proceso de maduración.

Uno de los aspectos más destacados ha sido el de descubrir el silencio, entendido como un descenso del ruido interno, una disminución de la interacción con el mundo exterior y un trabajo de atención y filtración de las percepciones.

Por un lado, este descenso del ruido me permite sosegar el chisporroteo y efervescencia mental constante y permanente, hasta alcanzar un punto de centramiento en el que la mente queda más recogida sobre sí misma. De este modo, es posible estar menos atrapado por los estímulos externos, menos tentado de picotear en lo que el mundo ofrece. Hoy soy más dueño de mis propias percepciones y de la dirección que toma el foco de la atención. Aunque los sentidos están abiertos, viendo, oyendo, sintiendo, y la mente así lo percibe, esta no se va detrás de tales percepciones.

En ese lugar interno de silencio, además de poder independizarse y desapegar de los ruidos externos (no solo auditivos sino de

cualquier tipo de estímulo), no se generan nuevos ruidos internos (pensamientos, fantasías, estrategias). Por supuesto, todo ello tiene que ver con un hablar menos, tanto de palabras hacia fuera como también en cuanto al propio discurso interior: literalmente, pensar menos.

También se abre un espacio de mayor escucha a lo que hay. En lugar de estar tan activo en cuanto a la captación de estímulos sensoriales o en la aprehensión de conceptos e ideas, hay una mayor receptividad; el buscar cede espacio al, simplemente, encontrar. En el mero hecho de dejar de intentar alcanzar algo desaparece gran parte del esfuerzo y, consecuentemente, la excitación y ansiedad que enturbia la propia percepción de la realidad. Cuanto menos se hace y menos se reacciona, más fluyen las cosas. Es un poco paradójico en el sentido que se deja el «yo», pero, en cambio, se encuentra más el uno mismo. Un uno mismo menos protagonista, menos cumbre, pero más abierto, tranquilo, amplio y libre. Es como si uno se hubiera retirado del primer plano del escenario de la experiencia, donde intentaba controlarlo y dirigirlo todo, para dar ahora una especie de paso atrás y situarse en un segundo nivel, más como espectador, dejando que la vida fluya sin tanta intervención manipulativa e interesada. Desde esa retirada del protagonismo surge una especie de sexto sentido, de intuición que guía y dirige hacia donde está y se mueve la energía en cada momento. También favorece la contemplación y facilita una mayor libertad de movimientos. Desde ahí, casi cualquier actividad o sensación se convierte en una forma de conexión y contacto con uno mismo.

Otro aspecto destacable es la quietud. De una forma muy simple, la quietud se asemeja a haber descubierto un lugar íntimo en el que se puede parar, estar sin hacer nada y descansar. Allí surge una sensación de tranquilidad generalizada, como si se hu-

bieran ralentizado las revoluciones del motor. Hay menos actividad, tanto de pensamientos y sensaciones como a nivel corporal. Es un tomar conciencia del extra de excitación, de esfuerzo que se venía poniendo en la vida sin un objetivo concreto y del desgaste que suponía: cuanto más se corría, más se tardaba en llegar a no se sabe dónde.

La quietud es haber descubierto ese sitio en el que se puede reposar la cabeza, descansar y relajarse casi indefinidamente, porque todo tiene una importancia y trascendencia relativa. Esta quietud brota de la disminución de tanto proceso analítico, juicio y contaminaciones mentales de bien/mal, adecuado o no adecuado, etcétera. Ya no hay tantos extremos, todo tiene cabida y no hay que preocuparse tanto. Se reduce la dualidad y la división entre el que hace y la acción. El que observa, pregunta y cuestiona constantemente está más difuminado; así, la actividad cambia y la acción en sí ocupa toda la conciencia. En última instancia, hay una mayor aceptación de lo que ocurre en cada momento. Es un cierto pasotismo que, a diferencia de la indulgencia, no es evitativo sino que conecta con algo parecido a un *todo esta bien, nada me falta, no hay que hacer nada*, y a un sentirse completo, lleno y satisfecho en el aquí y ahora.

Con esta relativización de la realidad, en la que no importa tanto cuál es la percepción en sí, sino el cómo y desde dónde se percibe, se reduce el apego y la necesidad de alcanzar, de llegar, resolver o aclarar nada. Igualmente, la voracidad cambia y ya no es tan agresiva ni salvaje. Por supuesto que el impulso y las ganas de engullir continúan, pero se pueden sostener con más facilidad, situándose en el centro de uno mismo, donde todo se hace más relativo, relajado y con menos pretensiones. El camino se ha vuelto más espacioso y con menos referencias.

Este proceso y experiencia de dejarse llevar por este nuevo

olfato tiene que ver, precisamente, con estar puramente en el presente, abierto y fusionado con lo que ocurre. Y, entonces, este presente se hace más grande, se abre enormemente, como si se entrara en otra dimensión muy sutil. Aunque se puede percibir, es imposible describirlo porque en el acto de intentarlo se interrumpe esa apertura y el yo vuelve al primer plano. En el instante, no se puede realizar valoración alguna de la experiencia, no se puede aprehender el presente.

Esta quietud no es forzada, rígida ni está congelada, sino que es fluida: el movimiento se reconoce desde el reposo. Al montar en bicicleta, la estabilidad y el equilibrio se alcanzan con el propio movimiento, y al intentar quedarte totalmente quieto es cuando te caes. El flujo de ideas y percepciones no distrae de la quietud sino que esta aumenta al reconocer los propios pensamientos. Si se intenta congelar la conciencia y la atención, se bloquean, si se deja que oscilen libremente con una conciencia observadora, se estabilizan por sí mismas.

Un tercer aspecto en este proceso de maduración es la sencillez, la simplicidad, la austeridad, en el sentido de no complicarse tanto las cosas, de hacerse la vida más fácil, más concreta, menos compleja y con menos ramificaciones innecesarias. Se trata de posicionarse en un sitio más centrado y recogido en el que el foco de la atención ni está tan abierto ni tan activo. Como si el radar de búsqueda permanente se desconectase y ya no estuviera oteando persistentemente el horizonte de las experiencias. Físicamente, sería cerrar un poco los ojos, los oídos y el resto de los sentidos, incluso también cerrar el *músculo* interno del raciocinio, del pensar. Los sentidos, el mundo, la vida se vuelve más sobria, no tanto porque haya menos cantidad sino porque hay menos voracidad y enganche a esa aparente abundancia. Este distanciamiento perceptivo no es una retirada desde el aislamiento, sino una

mayor capacidad de renuncia y de desapego en el sentido de una mayor capacidad de decir no a esas *tentaciones* que atraen e incitan a caer, en definitiva, en lo que no es tan prioritario.

Esta simpleza también implica quitarle excitación, adornos y fuegos artificiales a las cosas. La experiencia en particular y la vida en general son menos trascendentales y espectaculares de lo que uno se cree. Se reduce ese intento constante de inyectar un extra de excitación y de sugestión para convertir la experiencia en más interesante o valiosa de lo que es en realidad. Se baja el volumen de la vida. Se vuelve uno más natural, más espontáneo, menos previsor y anticipatorio con lo que podría ocurrir. Se deja de planificar o de montar estrategias exitosas permanentemente ante cualquier evento.

Por último, la sencillez también tiene que ver con estar un poco más allá de la conciencia dividida. Cada vez, los diferentes aspectos de la vida están menos fraccionados y separados: familia, trabajo, personas, espiritualidad. Hay un funcionamiento más holístico y global entre los distintos ámbitos.

El siguiente aspecto a destacar en la transformación es el de una orientación hacia la espiritualidad y, especialmente, un despertar a la devoción, entendiéndola como entregarse a algo y alguien más grande que uno, que se encarga de niveles superiores, con la protección, seguridad, orden y descanso que eso conlleva. La sensación es parecida a la entrega de un niño, pero a diferencia del niño caprichoso que espera que le den, uno se entrega desde la tranquilidad y la confianza filial en que hay alguien que sabe qué hay que hacer en cada momento; esto le permite al niño soltarse y ser puramente niño, sin tener que cargarse con funciones o responsabilidades que no le corresponden. Es una sensación de estar lleno, protegido y, nuevamente, en un lugar interno y externo en el que se puede descansar. Igualmente, ese lugar facilita el

ser más honesto, más responsable y, paradójicamente, más adulto. Con esa entrega, aceptación y apertura a algo superior, el posicionamiento en la vida queda más claro y permite hacer lo que corresponde con más compromiso, implicación y presencia.

Paralelamente a la devoción, surge la humildad y la compasión. Por un lado, implica un mirar más al otro, verlo, tenerlo en cuenta, percibir que los demás también tienen sus necesidades, sufrimientos, intereses. Darse cuenta de que son otro yo. Por otro lado, tiene que ver con estar menos autofocalizado, menos interesado en sí mismo, menos caprichoso, menos niño, y con poder valorar y sentir más satisfacción con lo hay: estar menos aprovechador y oportunista al tener en cuenta los intereses de los demás y no pensar unilateralmente en los propios. Dicho de otra manera, la humildad y la compasión tienen que ver con ser más conscientes del narcisismo y de su aliado, la picaresca. Hay que darse cuenta de lo difícil que nos resulta poner primero al otro, ceder, o simplemente ver y tener en cuenta a los demás, pues de forma inmediata aparece siempre la estrategia para adelantarse y no quedarse sin.

El cambio sobreviene al reconocer y profundizar en lo que hay detrás de esa búsqueda de grandeza, de interés, de sacar provecho para sí mismo. Por un lado, está la sensación de sentirse pequeño, inseguro y, hasta cierto punto, en inferioridad de condiciones. Por otro lado, hay una gran desconfianza en que la autoridad vaya a ser justa y otorgue seguridad y protección. Con tal manera de pensar, parecía más fiable convertirse en la propia referencia, en la propia autoridad, con un sentido interesado de la justicia, la seguridad y la autoprotección. Un E7 tiene la mente programada hacia la supervivencia y la astucia. Casi en cualquier oportunidad aparece el pensamiento y el plan de cómo poder obtener algo de provecho.

El antídoto es el compromiso ante uno mismo y con lo que se quiere y desea, es darse permiso para mostrarse transparente y honesto, expresando más claramente lo que se quiere o lo que molesta. Se pueden expresar las demandas más claras y también sostener más la frustración del propio deseo y la carencia. Esta honestidad y trasparencia con uno mismo y con el mundo es el antídoto a la rebeldía y conspiración oculta.

Paradójicamente, no hay tanto interés en las relaciones sociales, en la gente, en los contactos. Con el proceso psicoespiritual, surge una mayor conciencia del aspecto antisocial del E7. Ahora tengo más ganas de estar conmigo mismo o con los propios, y no tanto de descubrir a los que son más ajenos. Lo que antes era una soledad dolorosa que se traducía en abandono, marginación, rechazo y miedo, ahora es seguridad, comodidad, descanso. El hecho de gozar de una mayor honestidad, trasparencia y franqueza en la expresión de los deseos y necesidades libera del tener que aparentar, del quedar bien, lo que facilita el poder entrar y salir del contacto con los demás.

La sensación general es de madurez, de volverse más adulto, serio, sensato y juicioso. Dejar de sentirse un niño dependiente del mundo para asumir las obligaciones y cometidos, volverse más presente y competente en el mundo, y entender la responsabilidad no como una carga o un peso, sino como una libertad de poder elegir y decidir por uno mismo.

En mi proceso, he pasado de sentirme bloqueado por miedo al rechazo, a no ser adecuado, a no saber exactamente cómo comportarme (como si hubiera una forma correcta, un estar a la altura, a un determinado nivel que no se está seguro de alcanzar) a confiar más en mí y darme más credibilidad, sin tanto juicio invalidante y neutralizador, sin tanta duda o miedo.

Esto representa una liberación a nivel muy esencial que tiene

que ver con el darse permiso para ser tal como uno es, sin crítica, sin juicio, con una aceptación sin esfuerzo. Es un permiso genuino que nace desde la no duda: no hay que escoger nada. No hay elección entre mejor o peor, correcto o incorrecto, el permiso comienza desde antes de la propia disyuntiva. La acción surge como un manantial que simplemente brota sin preguntarse si es mejor fluir a la izquierda o a la derecha.

La madurez implica una mayor resistencia al dolor y a la frustración. En lugar de detenerse a sentir la carencia, la trampa típica del E7 sexual consiste en que la frustración de no tener algo se sustituye por una fantasía de color de rosa que satisface de manera sucedánea. Es tal la insistencia mental con argumentos *lógicos* que sustenten la fantasía que, anticipadamente, se empieza a disfrutar de ella. Ello significa una desconexión de la sensación de malestar que provoca la carencia: la ilusión se construye para no asumirla, y además hace perder progresivamente la conciencia de la realidad, hasta el punto de que, arrastrándose cada vez más entre las propias mentiras, el siete sexual llega ser incapaz de distinguir la fantasía de la realidad.

La interrupción de este ciclo evitativo se logra cuando se sostiene el impulso del propio deseo sin actuarlo necesariamente, tanto en su aspecto de atracción por lo nuevo y estimulante como en la evitación de lo desagradable, de la frustración, de lo doloroso. Ha crecido la paciencia, la serenidad, el temple. Poder sostener el ansia y deseo con mayor tolerancia, calma y entereza, y no dejarse alterar tan fácilmente por las circunstancias externas, es uno de los grandes frutos. La solidez se manifiesta en estabilidad interna y en perseverancia externa. Es como si la fuerza de voluntad se hubiera vigorizado y robustecido. Hay más diligencia, disciplina, determinación, hasta el punto de poder mantenerse en lo rutinario, lo repetitivo, lo aburrido y desganado.

La vía de entrada a este stop interno, a ese descanso y tranquilidad, consiste en la conexión y el descubrimiento del cuerpo como otro lugar del sí mismo en el que poder estar. Esto comienza por bajar de la cabeza, dejar de estar todo el tiempo en lo cognitivo. Para ello, hay que hacerse dueño del propio deseo, poder sujetar el ansia, el apetito, el antojo. Al principio, fue especialmente difícil sostener el impulso de tener que genitalizar y sexualizar siempre las relaciones, especialmente con las mujeres, a las que siempre busqué como elemento de excitación, novedad, activación, y también de reconocimiento, validación, etcétera. Posteriormente a esa mejor gestión del deseo sexual, viene el domesticar la tentación ante otros estímulos diferentes, por ejemplo con las drogas y los estados alterados de conciencia, o con el deseo consumista y goloso de cualquier tipo de experiencias que pudieran producir excitación, entusiasmo y novedad, y que además suelen ser usadas por los sietes como evitación de sensaciones desagradables. Finalmente, sirve el poder sostener la atracción neurótica de irse siempre detrás de los propios pensamientos, las sensaciones y las percepciones. Y ese es un aspecto muy sutil del proceso.

Intuiciones sobre el estado de autorrealización

Uno de los temas principales de la transformación psicoespiritual consiste en dejar de mirar al cielo como escapada de la tierra, es decir, volverse más realista, más terrenal e incluso visceral. Esta mayor objetividad implica menos defensa cognitiva en forma de sugestión, fantasía, ilusión y, consecuentemente, menos manipulación y autoengaño, tanto para uno mismo como para los demás. No hay tanta cabeza, tanta racionalidad, y hay más corazón, más emocionalidad.

El pensamiento y la planificación se concretan y sistematizan, son más reales y menos cósmicos. El esfuerzo y las energías se enfocan de manera más metódica, con una mayor diligencia, constancia y determinación. Esta mayor presencia e implicación en lo que se hace permite utilizar la estrategia y programación como una búsqueda de mayor compromiso y no como evitación, huida u oportunismo. Para ello, sirve confiar en que la felicidad está en trabajar en el momento presente y se obtiene paso a paso y poco a poco, no de golpe ni ávidamente.

En este sentido es fundamental la honestidad y la trasparencia. Por un lado, con un mayor contacto y conciencia de lo que se siente, quiere y necesita en cada momento y, por otro, con mayor autoconfianza e integridad en mostrarlo y regirse desde ello, expresando tanto lo que no gusta como el agradecimiento y reconocimiento a los demás. Esto implica ser más confrontativo, directo y claro, en lugar de moverse desde la retaguardia, desde lo oculto, lo manipulativo, el boicot o la rebeldía típicas del E7. Tendría que ver con asumirse como la autoridad y convertirse en el responsable de la propia vida. Es decir, desarrollar más seriedad, compromiso y presencia no solo ante los demás sino, principalmente, ante uno mismo, ante las propias sensaciones, deseos, objetivos.

Ayuda en este camino el poder sostener y mirar el dolor, la frustración y las sensaciones desagradables. Estar más en contacto con las propias insatisfacciones a la vez que valorar lo que se tiene. Buscar más la satisfacción en lo real, en la calidad y profundidad de la vida que en la cantidad y variedad. Confiar más en lo que la vida trae en lugar de moverse desde el miedo y el temor a la carencia, a la insatisfacción y, a partir de esa confianza, renunciar a la estrategia preventiva. Ayuda también el generar una autoconfianza interna sólida, apoyándose en los propios recursos y

reconociendo las limitaciones, en vez de apelar a la falsa tranquilidad y desimplicación de basarse en la improvisación y en que las cosas se resolverán por sí solas, lo que no deja de ser una conducta evitativa.

Sirve estar en la vida con mayor tranquilidad, simpleza, sencillez e incluso ingenuidad, en contraposición a lo liante, turbio, ramificado y enrollado que hay en un siete sexual. Conviene buscar más espacios sin rellenar de nada, más tiempos muertos sin actividad externa ni interna. Por supuesto, esto implica más silencio, menos palabras y más escucha. El objetivo es vivir sin eludir nada de lo que surge o aparece, sin huir a un futuro idílico tan típico de este carácter planificador.

La espiritualidad de un siete sexual transformado no es tan fantástica ni ideal sino más práctica y materializada en hechos y acciones concretas. Por ejemplo, cabe desarrollar la generosidad, las colaboraciones y tareas más altruistas y desinteresadas, así como una mayor entrega devocional y una compasión basada en ver realmente al otro por sí mismo, no como un medio de engordar el propio ego por «lo bueno que soy».

En el proceso se ha despertado en mí un sentido del humor y un optimismo más abierto y limpio, menos irónico, escapista e hiriente, entendido no como otro mecanismo de defensa y agresión sino como una forma de desapego y ligereza ante la vida. Es una capacidad de disfrutar y de hacer que los demás disfruten con un optimismo contagioso desde la transparencia y honestidad.

No es que el ego y la neurosis hayan dejado de hacer de las suyas, pero cada vez molestan menos sus travesuras y escapadas, porque el carácter está menos indómito. Como esos perros que tienen una correa muy larga, con un mecanismo que permite que el dueño dé un tirón en cualquier momento para recoger la cuer-

da y conseguir que el perro acuda. Según la situación, la correa es más larga o más corta, pero el perro siempre está gobernado. Observo un distanciamiento y alejamiento de los impulsos y hábitos neuróticos, pero no desde la represión sino desde la conciencia de su existencia. A veces, tengo también la capacidad de aprovecharlos como semillas para poder desarrollar más conciencia y atención. No se trata, pues, de evitar nada, sino de integrar y gestionar mejor lo que hay.

Sugerencias de trabajo terapéutico con un siete sexual

Desde el punto de vista terapéutico, los E7 en general —y los sexuales en particular— suelen llegar a terapia bien por una crisis aguda de la que no se pueden escapar, bien por curiosidad, por experimentar un nuevo juguete para la ilusión y la fantasía. En caso de asistir por una crisis, una vez superados los primeros síntomas más dolorosos, es fácil que el siete deje el proceso engañándose a sí mismo con el convencimiento de creerse mejor de lo que realmente está y conformándose con una tirita en lugar de una cura en profundidad. En caso de asistir a terapia por curiosidad, una vez pasada la excitación e ilusión inicial, junto con el hecho de empezar a tocar asuntos más dolorosos, facilitarán la huida hacia otros asuntos más motivadores y menos angustiosos. De ahí que exista cierta dificultad en que las personas con este tipo de carácter puedan tener suficiente constancia en el proceso para, de este modo, entrar en una mayor profundidad.

Por tanto, uno de los primeros consejos a terapeutas que atiendan a sietes sexuales no es otro que hacerles notar la importancia de crear un clima favorable al desarrollo de la constancia, la paciencia y el compromiso con la terapia para que el proceso

pueda desarrollarse. Desde ahí, puede ser útil recontratar periódicamente las sesiones en paquetes de un número determinado. Esto permitirá, por un lado, realizar *miniprocesos* con su integración y su cierre adecuados. Por otro, lograremos que el proceso no se interrumpa de golpe con una escapada desde la huida o la rebeldía, y dejaremos la puerta abierta para que, si así lo desea, pueda retomar el proceso en otro momento. Con ello, le otorgaremos el suficiente espacio y flexibilidad para que pueda entrar y salir con ciertos márgenes de libertad.

Resulta también muy útil generarle algo de su propia curiosidad. Dejarle con un poco de hambre de una sesión para otra. De ese modo, aprovecharemos su propia gula, insinuándole o mostrándole que hay un sitio mejor que aquel que habita psicológicamente y que puede conseguir algo más esencial que lo que vive.

Ante un E7 sexual es necesario, de hecho, encontrar el punto medio entre un encuadre terapéutico claro, conciso y firme, y una cierta suavidad, delicadeza y espaciosidad para favorecer su confianza. Si se le imponen límites muy fuertes y rígidos, dejará la terapia; si los límites son muy blandos, tenderá a invadir el espacio del terapeuta y a escaparse del proceso. Es importante encontrar el equilibrio para que no invada, para que respete la terapia y no confunda al terapeuta con un amigo; a la vez, también es necesario que sienta un ambiente de tranquilidad, de ánimo y de confianza, para que vaya entrando poco a poco y llegue a abrirse y dejarse caer en el dolor. Todo esto significará un tira y afloja constante en el que habrá que recordarle los límites durante casi todo el tratamiento. Será un proceso de confrontación continua pero muy delicada, una suave pelea con mucho acogimiento y protección para cuando comience a caer. Habrá que darle espacio para que se pueda ir mostrando sin que arrastre al terapeuta,

lo seduzca y embauque con sus confusiones. Será algo parecido a dejar que crean que tienen el poder. Este toma y daca, ciertamente, desgasta mucho al terapeuta, pues el E7 sexual va a poner los límites que marquemos a prueba constantemente.

El reto es el lado intelectual, la racionalización como mecanismo de defensa. Hay que tomar la suficiente distancia para no engancharse con sus juegos, trampas y filigranas mentales. Hay que ponerlo todo en el tamiz para tratar de diferenciar el rollo de la experiencia, la manipulación de la autenticidad, la fantasía de la realidad. Se trata de que el siete sexual aprenda poco a poco a estar en silencio y a escucharse desde otros niveles. En este sentido, suele ir muy bien el trabajo corporal para acallar el continuo ruido mental.

Es preciso captar su confianza desde la capacidad para acoger su dolor, su sensibilidad y fragilidad. Se necesitará que le transmitamos seguridad, tranquilidad y aliento para que vayan hasta donde puedan, comunicarles que es mejor un poco, siempre que sea genuino, antes que querer avanzar mucho con falsedad. Deberemos apoyar la autenticidad, la honestidad y la transparencia genuinas. Les ayudaremos a entrar en contacto con el sentimiento de lo que no han tenido, de lo que les ha faltado, bajándolos de la fantasía de tenerlo todo y facilitándoles el contacto con el dolor.

Esta entrada en el dolor —el descenso al pozo— suele ser un momento muy delicado del proceso. Tiene que ver con recordar y llorar por el pasado, por la niñez. Es un darse cuenta del autoengaño en el que han estado inmersos y el tiempo que han perdido. Es un darse cuenta de la vulnerabilidad, la inseguridad, el miedo, la sensación de abandono y de soledad. En este punto, necesitará de mucho acogimiento, comprensión, ánimo y esperanza en que el camino consiste en seguir por ahí. En ese punto

pueden aparecer resistencias en forma de retrasos y faltas hasta que, directamente, escape para no regresar. Por ello, es importante haber desarrollado previamente un vínculo sólido y genuino basado en la confianza. En este momento es importante arraigarlo, en el sentido de que encuentre apoyos internos diferentes a la razón: la terapia será un sitio interno (y externo) en el que pueda parar, depositarse. En cualquier caso, los estados depresivos son una señal de que el proceso avanza.

Por último, hay que advertir que es necesario no dejar pasar ni una de las manipulaciones de un siete. A medida que se van implicando y van ganando confianza con el terapeuta, es preciso denunciarles cada vez más y de forma más rigurosa. No importa que él crea que tiene el control de la terapia, siempre y cuando no lo utilice para agredir o para escaparse con una expresión de rebeldía. En tal caso, será necesario destapar este juego de forma progresiva, frustrarlo, para que cada vez pueda expresarse en el terreno terapéutico una mayor honestidad.

Bastará con añadir que, como recurso eficaz, puede ser útil utilizar su mismo mecanismo: el sentido del humor y la ironía, teniendo en cuenta que es un ámbito que los sietes en general manejan muy bien.

E7 conservación: Familia

Suele ser más fácil reconocer a un siete sexual o social que a un siete conservación. Para referirse a él, Ichazo utilizaba la frase «el guardián del castillo». También utiliza la palabra «castillo» para el cinco conservación —yo preferí usar la palabra refugio, guarida. Pero ¿cuál es el sentido de la frase «el guardián del castillo»?

El E7 conservación es aquella persona que hace alianzas. *Familia* podría ser una palabra alternativa. Pero no en el verdadero sentido del término, que está lleno de connotaciones positivas. La palabra familia describe un aspecto de la vida. Pero, en el vocabulario especializado sobre el ego, existe una especie de juego de familia que puede ser jugado. En él, los siete conservación construyen relaciones con las personas que se basan en ideas como: «yo seré familia para ti y exijo que seas familia para mí», «juntémonos, yo te serviré y tú me servirás», «juntándonos, podemos crear una buena mafia juntos»...

Dejo caer la palabra contrabando porque este tipo de comportamiento puede llegar a derivar en lo mafioso. Se trata de un claro partidismo. Hay un elemento de corrupción muy presente en ello. El propio interés, el egoísmo, está detrás de esta alianza, aunque aparezca negado. Naturalmente, cada forma de ego depende de una mentira que hace que parezca que no está ahí. Por eso la confesión es tan buena, tan interesante para el trabajo de la conciencia —sobre todo, cuando la confesión es pública, porque así uno se da cuenta de que puede seguir con todo, seguir siendo el mismo.

Así que el E7 conservación es el oportunista, la persona que tiene que encontrar ventajas, que sacar provecho. Es como si pendiera sobre él una amenaza a la conservación que tiene que ser

compensada. Por lo tanto, la gula, en este caso, se expresa como una preocupación excesiva para salir de esta amenaza a la conservación haciendo buenos acuerdos y tratos con cada oportunidad.

Un amigo mío fue dentista durante una parte de su vida. Parecía una persona amable, amigable, habladora. A algunos les gusta mucho la profesión de dentista porque tienen la boca del otro cerrada todo el tiempo, y así pueden hablar y hablar cuanto quieran. Seguramente os habréis encontrado con dentistas muy habladores. Puede ser que ellos no se den cuenta —la inconsciencia juega malas pasadas. Y es típico de los siete conservación que les guste hacer algo con sus manos, algo útil para los demás. Son prácticos.

Hablando y hablando, el siete conservación pronto descubre los puntos flacos de la otra persona. «He visto que te has comprado un coche nuevo, ¿qué tal te va?», dice el dentista. «Bueno, es un coche excelente, soy muy feliz con él —responde el paciente—, pero por desgracia lo tengo que vender». «Ah, bueno —aprovecha el dentista—, entonces ¡te lo compro!»

Pareciera que con el siete conservación no hay ninguna conversación que no lleve a un negocio. Hace negocios instantáneos porque tiene una mente tan alerta para la oportunidad que nunca la deja pasar. Su posición es la de uno que piensa que, si no estás alerta, si no mantienes tu nariz en contacto con el viento para captar las oportunidades, serás un perdedor.

La transformación en el E7 conservación por Albert Rams

Las siguientes páginas contienen varias citas entrecomilladas del autor que proceden de su texto «Biografía del carácter» (1996). El resto de citas entrecomilladas corresponde a las personas identificadas con el eneatipo siete conservación que han tenido la gentileza de colaborar en este informe, que han preferido permanecer en el anonimato y a quienes Albert Rams agradece profundamente sus aportaciones.

Qué va quedando atrás

Parece que lo que va quedando atrás en el proceso es esencialmente una especie de ansia, un estado de nerviosismo, de agitación indefinida que se manifiesta a veces como «avidez, impaciencia, el querer comérmelo todo», tal como dice un E7 conservación; otras, como «un pensamiento que sostiene que siempre lo puedo enfocar todo desde lo positivo; las ganas de estar rodeada de gente que me anestesia y me permite no tener conciencia de mí misma, vivir dormida, en un sueño», afirma una mujer del mismo rasgo. También es, según otra, «la sensación de una vida ficticia, como vivida fuera de mí. De jovencita solía definirlo como si de una película se tratase; era rápida, divertida, era la protagonista pero no me reconocía dentro: me reconocía disociada». A veces es «[lo fantasioso,] entendiendo como tal cosa el hecho de cambiar la realidad por lo inventado (por supuesto, de manera inconsciente), llegando incluso al extremo de defender lo inventado como realidad», según otro conservacional. Otras, se traduce en «salirme siempre con la mía; gastar tanta energía en controlar todo, en manejarlo todo y sin que se note».

En mi caso personal, lo resumo así:

«Hasta hace bien poco pensé que había nacido pesando seis kilos y en un tiempo normal. Luego me enteré de que en realidad los kilos no eran exactamente seis, sino 5,800, y que la razón era que había nacido tras diez meses de embarazo. Creo que en esta anécdota están contenidos tres de los elementos principales de la constitución de mi carácter: la sensación de engaño (y la difusa conciencia de autoengaño), la compulsión retroactiva al útero (donde parece que pasé un mes más de la cuenta) y la fantasía de grandiosidad».

Este estado suele ir frecuentemente acompañado de «las adicciones al alcohol, las drogas y otros excesos que también me invitan a anestesiarme».

Los siete conservación parecemos tener, entonces, un *yo* constituido como una especie de yo-tú interesadamente erotizado por la madre, en el caso de los hombres, y por el padre en el de las mujeres. En el primer caso, el padre no ocupa la función paterna por estar sometido a la madre, por exceso de autoritarismo o por ser percibido como débil; así que *no hay buena ley.* La norma, los límites, no son fiables. En el caso de las mujeres, parece haber un padre-no padre, un padre que no aclara suficientemente que su mujer es la madre y no la hija (que suele ser la niña de papá).

El paraíso, el falso paraíso, parece que se trunca, que se rompe (separación, abandono, trauma...), y nos quedamos con la idea de que aquello era mentira... Luego todo es mentira... Ergo puedo hacer lo que me dé la gana porque *no hay ley*: todo vale. En mi caso:

«A los trece años hice un viaje a Francia que me marcó profundamente. Pasé un mes en casa de un antiguo vecino de la calle, cuyos padres, emigrantes españoles, odiaban a los españoles

y cargaron sobre mí, supongo, todo el resentimiento acumulado por los años de penurias y esfuerzos. Para mí supuso el primer golpe fuerte que recuerdo. Se me derrumbó la imagen que yo tenía de mí mismo y del mundo.

»En primer lugar, yo era más pequeño que mi amigo en una edad en la que las diferencias son bastantes significativas. Además, yo estaba gordo, así que no gustaba a las chicas, me tocaba hablar en una lengua que desconocía y practicar actividades como la vela o la equitación, que eran totalmente nuevas para mí. Sentí mucho ridículo, mucha vergüenza, mucha soledad y, hoy lo sé, acumulé mucho resentimiento contra el mundo y contra mi familia por haberme enviado allí. También es verdad que me espabilé mucho, y mucho de lo que allí aprendí me ha sido muy útil en la vida... Pero creo que *tragué* demasiado sin masticar, y me quedé artificialmente solo sin percatarme de ello.

»Resulta que aquel chico brillante y aparentemente querido era una torpe bola de sebo. Que el mundo que yo conocía era solo uno de los mundos posibles, y todo lo que me había sido fácil devenía terriblemente difícil o casi imposible. Resultaba que aquel niño tan alabado porque se portaba muy bien, siempre decía que sí, sacaba buenas notas, no hacía demasiadas travesuras... y muy particularmente comía de todo y mucho (lo cual era el summum en la escala de valores familiares de entonces); resultaba que *aquello* no era el único yo que me habitaba. Y en aquel tiempo, eso significaba que aquel no era yo, ya que yo solo podía ser uno. Así que era lógico concluir que alguien me había engañado, que las cosas no cuadraban. Recuerdo que escribía diariamente a mis padres y en ninguna de las postales fui capaz de decirles lo mal que lo estaba pasando ni, por supuesto, pedirles que vinieran a recogerme. Estaba en *shock* y no era capaz de darme cuenta. Tampoco era capaz de desmontar la fantasía que antes de ir a Francia nos

habíamos hecho en la familia: que todo sería maravilloso y muy excitante, cómo no: una vez más, de color de rosa».

Así que la vida va a estar dedicada a la búsqueda y restauración de ese estado paradisiaco primigenio, esa *familia-mafia* en la que el siete conservación ocupa un lugar de privilegio tácito.

Una de las evidencias del proceso es que «desaparece la forma de construirme familias para sentirme vivo; sigo con ellas, pero ahora me permito tener mi propia familia verdadera».

Asimismo, va quedando atrás la huida —muchas veces no consciente— de lo disfórico, de la soledad, de lo desagradable, del vacío, del aburrimiento, de lo poco: «el deseo de experimentar constantemente cosas nuevas para evitar el aburrimiento y llenar mi tiempo», afirma un siete conservación; el no tocar las emociones *desagradables*, la sensación de *ya* porque la vida se acaba, la impaciencia, la necesidad de que todo esté bien permanentemente; «el excesivo ruido en mi vida», añade otro conservacional; «creer que soy tan buena y generosa, que ayudo tanto, creerme que todo el mundo depende de mí, en vez de que yo dependo de ellos», concluye otra.

Qué va emergiendo en el proceso de transformación

Cuando se descubre la mentira del mucho, aparece lo poco, el silencio, la bondad de la escasez; la libertad de no necesitar tanto como uno se había contado. La calma, la serenidad (relativa, claro), el no tener que correr hacia ningún lugar porque ya se llegó a ese ningún sitio en particular que se va aprendiendo a apreciar como suficientemente bueno.

Otro cambio importante consiste en la distinción entre deseo y necesidad —¡fundamental!—, que venía confundido

desde el principio. Nos habíamos contado —a nosotros y a los demás— los propios deseos como necesidades. Y, en realidad, necesitamos poco, verdaderamente, aunque se pueda desear mucho.

Ayuda soltar la dictadura del «esto sí, esto no, imperiosamente», y también desarrollar una mayor flexibilidad: quedarse en el «...o no». Ayuda no tener que discriminar a priori entre lo presuntamente eufórico y lo presuntamente disfórico; dejar de apegarse a lo primero y de huir pavorosa (y disimuladamente) de lo segundo. Acceder a la tristeza, al vacío, a la rabia sin justificación, al sentir la propia maldad.

He aquí algunas maneras concretas de decirlo:

«El cuestionarme a mí misma, el ser crítica, me deja en paz, me conecta con la realidad; me relaja el ser concreta, la serenidad, el andar despacito y disfrutar de ello. Cuanto más insignificantes son las cosas, mejor. Por ejemplo, siento un gran placer clasificando los desechos para reciclar, colocándolos bien puestos y sintiéndome responsable y solidaria. La rutina me da paz, sabiendo que, si quiero, me puedo escapar de ella».

«Cuando me doy permiso para sentir las experiencias a fondo me siento extasiada y feliz, positiva con las bondades que me ofrece el cosmos».

«Va emergiendo, la serenidad. La conciencia de "esto es lo que hay". Y disfruto con ello. Antes me resultaba más difícil permanecer en las cosas como tal y como son».

«[Aparece] la necesidad de estar más conmigo, la necesidad de estar verdaderamente presente y conectado con lo que siento, y la sensación de que ya es suficiente, de que está bien con lo que hay. También trato de sostenerme en el principio budista que dice que "si no eres feliz ahora, en este preciso instante, no lo serás nunca". Y me apoyo en él como la única verdad que existe,

porque me he pasado la vida persiguiendo una fantaseada felicidad que siempre estaba por venir: pensaba que lo próximo siempre sería mejor que lo que tengo ahora».

Qué sirve para transformarse

Mi impresión general es que lo que más sirve es poder encontrarse con alguien (un terapeuta, un maestro, a veces un amigo) que combine un saber decir «no» claramente, y que pueda dar un acompañamiento en la caída. «No», entonces, a los juegos, a las trampas, a las manipulaciones… Esa persona será un muro frente al que chocar a la vez que una compañía amorosa, a veces silenciosa, siempre cercana en el derrumbe, que permita el descubrimiento de lo evitado, haciéndolo posible para mí sin vivirlo como una catástrofe: el silencio, la soledad, la nada, la tristeza, la rabia, la maldad…

He aquí un pasaje más de mi biografía:

«En el verano de 1988 tomé mi primer curso del Programa SAT, y resultó ser el inicio de una larga crisis que duraría hasta el verano de 1993: la crisis que he visto repetirse después de diferentes maneras en muchas personas cuando se enfocan en el trabajo con el carácter. Fueron cinco años muy duros, muy intensos, durante los cuales sentí al menos dos veces de una forma muy clara la frontera entre estar vivo y estar muerto. Es decir, que sentí con mucha claridad las ganas de estar muerto. Fueron años en los que descubrí aspectos de mí que ni sospechaba, como el sentirme absolutamente tonto para cosas en las que siempre me había sentido capaz, o como ver la mucha mala hostia que había dentro de mí y el *acting* agresivo que pueden suponer errores accidentales, bromas, olvidos o despistes».

En esos años, el proceso se volvió extremo, especialmente en el SAT:

«Ahí sentí que alguien me rompía y que alguien me contenía al mismo tiempo; que alguien me golpeaba y alguien me curaba; que alguien me conmovía y que alguien me aquietaba en lo más íntimo. Que todo se rompía, se rompía... Y ahí estaba él, Memo, y ellos (Paco, Antonio, Cheriff, Juanjo...), y ellas (Annie, Graciela, Ilse, Silvia...). Y Claudio. Durante el otoño y el invierno del 88 al 89 creí volverme loco. Visto desde ahora (enero de 1993), creo que se me dispararon el pensamiento mágico en la cabeza, la angustia en el corazón y la parálisis en el cuerpo. Me puse paranoico y entré en el pánico más terrible que yo he sentido desde los catorce años [...].Yo, Alberto Rams, "famoso terapeuta conocido en todo el Sur europeo", estaba cagado de miedo. Recuerdo que no era capaz ni de llamar a la agencia de viajes para reservar billetes. Todo era un esfuerzo enorme, hasta la nimiedad más absoluta. Me sentía incapaz de escribir la más pequeña nota o carta, y cualquier llamada telefónica me daba miedo. En realidad estaba de lleno en la culpa, pero entonces no lo sabía...».[10]

¿Qué es lo que ayuda en el proceso? He aquí más testimonios:

«Disminuir la actividad, contactar con el cuerpo como fin y como medio para llegar a la emoción. Concretar, dimensionar. Hacerme el propósito de ser puntual, en mi caso, me ha llevado al respeto al otro, a tenerlo en cuenta, a verlo y a cuidarme. Sirve el entender antes que encontrar algo dentro de mí, la confrontación, tomar el riesgo de ser directa, de ser mala. Abrir los ojos, ver la realidad, ver el presente sin maquillarlo, la aceptación, el silen-

10. «Eros, Technos...», en Naranjo, C.: *Gestalt sin Fronteras*. Era naciente. Buenos Aires. 1993

cio, la soledad. El creer que hay algo más grande que yo, la espiritualidad».

«A mí, sobre todo, [me sirve] sostener las emociones, no huir de lo que me pasa, de lo que siento (vergüenza, enfado, incomodidad, frustración); Atreverme a decir lo que me pasa, cómo me siento, lo que pienso, lo que quiero hacer, aunque esto me lleve al conflicto. Detrás de ese miedo al conflicto siempre hay dolor y miedo al rechazo».

«[Me sirve] dejarme mecer y caer en el dolor. La soledad me ayuda a poder estar conmigo y luego perderme menos en los demás. Cuanto más dejo de huir de mí, menos comercio con los demás. No quedarse en lo superficial, profundizar. Darme cuenta de que utilizo a las personas».

«La autoobservación. Algo del ensimismamiento (que decía Ortega). La terapia. La meditación. Los espacios de soledad. La contemplación sin juicio. El silencio del campo».

Qué no sirve para el proceso de transformación

«Acción y más acción, pensar, diseñar estrategias, escaparse, el sexo y el comer para escapar, dejarme alimentar por el aroma de mi propia seducción. El desgastarse, el sobreesfuerzo, el intentar hacer de mi fantasía realidad. Salvar al mundo permanentemente».

«Dejarme llevar por la ansiedad, hacer y hacer sin conciencia, empezar muchas cosas y no acabar nada, dejarme vencer por el aburrimiento, no aceptar la realidad de la vida tal como es y dejarme llevar por la idea de que la vida puede ser de color de rosa».

«Culpar al otro siempre y no responsabilizarme de lo mío.

Acudir a mi niña interior caprichosa. Evitar los conflictos —cuánto me cuesta afrontarlos, sobre todo cuando no hay intimidad y corre peligro mi imagen de buena gente».

«He vivido algo que me ha dado demasiada dispersión, que me alimentaba lo más inconsciente y lo menos auténtico. Se trata de una especie de permiso para el todo vale, para el todo está permitido. He necesitado ponerme mis propios límites, pero sin duda alguna también me ha servido ver límites por parte de los demás, del mundo cotidiano».

«Ese espacio, tan nutritivo para otros, que favorece la expresión de lo interno, la creatividad, la espontaneidad y otras facetas del individuo, a mí me llevaba un poco a perderme. No digo que no sea útil, pero a mí me sirve poco. Sin embargo, puedo trabajar con ello de manera fácil. Puedo usar lo más instintivo, básico y espontáneo a favor del trabajo interno de los demás. Pero, a mí, lo más conciso, claro y sencillo me favorece, en contra de otras explosiones del ser».

¿Qué tareas son favorables para la transformación?

De nuevo, algunos testimonios:

«Las tareas más favorables son las tareas en sí mismas. Un proceso que consista en una propuesta con un inicio y un fin, y la responsabilidad de alcanzarlo, ya tiene sentido en sí mismo. El trabajo a través del eneagrama ha cobrado gran sentido porque necesita continuidad, seguimiento, actualización, revisión, constancia y, sobre todo, autenticidad. Tengo tanto conflicto con el engaño, la trampa y el recorrido complejo del fraude, que le doy mucho sentido a entender y practicar algo sincero y auténtico, a la vez que le otorgo un esfuerzo acusado».

«La meditación como contacto conmigo y ataque de realidad es esencial.

La práctica de un espacio para lo espiritual, para el camino divino, para creer y entregarme a algo más que a mí mismo o mis supuestos deseos, me hace sentirme mejor persona».

«El silencio»

«La naturaleza»

«Decir no. Hacer las cosas despacio. Cuidar las plantas. Hacer cosas donde luego no haya recompensas de ningún tipo. Meditar».

«Me es favorable el tomar decisiones y llevarlas a cabo. El crearme autoprogramas y cumplirlos (para evitar la tendencia a la dispersión). Comprometerme y cumplir el compromiso. Reflexionar antes de actuar. Tratar de actuar con la máxima sinceridad emocional posible. Ver a los demás».

Qué se necesita comprender

Me parece que lo que los sietes conservacionales necesitamos comprender es, fundamentalmente, el respeto, que creo que es lo que perdimos en la elaboración de ese *monstruo devoratodo* porque *todoesmentiraasíque...*

Y no, claro: no todo es mentira. Está el honor; está lo que es en sí mismo, y no porque sirva para nada en especial...

También necesitamos comprender que el límite, el no, puede ser saludable, porque no solo limita la gula, sino porque protege. Como la frontera, que marca un «allá no», pero también «un aquí sí... es mi casa... mi país».

Dicen algunos testimonios:

«Que el mundo no se hizo en dos días ni se acabará en tres.

Que sin mí tampoco se acaba. No hace falta que todo sea tan intenso para estar vivo y ser feliz. Ayuda descubrir que existe lo pequeño, lo insignificante, desde dentro».

«Que el dolor, la tristeza, la soledad y el aburrimiento no matan: forman parte de la vida y enriquecen. Que se puede estar a gusto con la realidad. Que no todo vale solo para estar bien. Que soy esclava de mis ideas y de una eneagrama a la psicología que cada vez hago más grande con tal de no contactar con lo que no me gusta. Que el dolor y el amor van unidos. Que la coraza contra el dolor solo se quita con dolor. Que el dolor y el sufrimiento, a la larga, me acercan a las personas y a mí misma».

«El hermoso regalo que es la vida. La nada como principio y fin de todas las cosas».

Para terminar, rescato otro fragmento de mi biografía:

«[...] Me siento más escueto y con menos necesidad de reconocimiento externo. El estilo profesional que empezó apareciendo como algo muy desmesurado, muy estridente y muy chillón [...] ha ido ganando afinamiento y calma. Sigo teniendo el olfato para detectar lo falso que entonces brotó tan brutalmente, pero ya no tengo tanta necesidad de utilizarlo para lucirme. O, simplemente, me doy la oportunidad de callármelo en la medida en que puedo distinguir qué es lo que yo estoy queriendo realmente en ese momento y, sobre todo, qué estoy dispuesto a asumir. Puedo ser confrontativo sin ser violento. Y, sobre todo, he venido desarrollando la experiencia de estar en un corazón que antes no habitaba, o que no habitaba de esa manera; que se muestra profesionalmente, algunas veces, como la gracia para tocar el alma de la gente de maneras cada vez más sencillas. Sin embargo, noto el peso de los años de trabajo, me siento menos apasionadamente interesado en ello, y me canso con mayor facilidad...».

Eneatipo VIII: la Lujuria

La pasión Lujuria denota una pasión por el exceso, «una pasión que busca la intensidad, no solo a través del sexo, sino en todo tipo de estímulos: la actividad, la ansiedad, las especias, la alta velocidad, la música a todo volumen, etc.» (C. Naranjo, *Carácter y neurosis*).

Ha transformado la intensidad del sufrimiento en intensidad de la satisfacción, de los sentimientos, del placer y de la guerra contra los abusos que sufrió.

El E8 es un carácter excesivo, el más impulsivo de los caracteres *acción*. El consumo de energía, la búsqueda de estímulos intensos, la atracción por la violencia y el riesgo, y la manifestación efusiva del entusiasmo son expresiones típicas de la Lujuria.

La Lujuria se manifiesta a través de una tendencia incontrolable hacia la satisfacción de los impulsos y necesidades; una búsqueda incesante de placer entendido no como entrega a los sentidos ni como bienestar, sino más bien como experiencia intensa que devuelve al individuo la sensación de estar vivo y que puede *ir más allá de la barrera de la dureza y la insensibilidad*.

En síntesis, podríamos decir que su pasión consiste en obtener aquí y ahora satisfacción y gratificación, como un adolescente. El futuro no existe, y el pasado no es necesario.

Es pragmático y concreto; hay que resolver el problema inmediatamente (y el *problema* es su necesidad de poseer y obtener satisfacción).

La herida es una ofensa recibida, un abuso: el E8 siente y vive con la convicción de que debe ser inmediatamente indemnizado. Su estilo interpersonal es la venganza (*fijación*): no se pueden dejar las cuentas sin cerrar; cuando lleva a cabo la venganza vuelve a encontrar la plenitud.

El origen de esta estructura de carácter se encuentra en una infancia en la cual se le ha negado ser niño; no ha recibido cuidados adecuados tanto en el plano concreto como en el plano afectivo-psicológico. En casos extremos podemos encontrar abusos y maltratos que lo han humillado y sometido.

Esta situación de opresión y prevaricación le lleva a cultivar adentro una aspiración a responder a la violencia con la misma vehemencia y fuerza, mientras espera el día de la venganza final.

Es un niño que ha debido crecer rápidamente, que no puede entregarse a la debilidad, la ternura o la fragilidad.

Aprende a luchar y a defenderse a sí mismo y a los demás de las injusticias. La vivencia más fuerte es la atribución de ser un niño malo.

El sentido de justicia deriva, a veces, de un contexto familiar en el cual la figura parental paterna ejerció concretamente la violencia, física o psicológica, o abusó de su poder, mientras la madre —o los hermanos— es percibida como víctima de esta violencia y como objeto de rescate.

La compulsión a restablecer su poder cueste lo que cueste se manifiesta claramente en la relación con los demás. El sentimiento de justicia puede también constituir un ideal, pero es sobre todo un modo de arreglar las cuentas pendientes.

Desde este punto de vista, la relación de amistad es una en la

cual el E8 se compromete a defender a las personas cercanas a condición de que estas no interfieran con su poder. El poder es mantener el dominio y el control de su territorio y de las personas que a este pertenecen.

El E8 no tiene capacidad empática. Considerando que no tiene contacto con sus emociones, el vínculo con los demás puede ser muy fuerte e intenso no porque sea sensible a las necesidades del otro, sino más bien porque está movido por la compulsión a defender a quien le *pertenece*. Debido a esta falta de empatía respecto de la relación afectiva (sentimental o de amistad), no tiene conciencia del modo en que llega a someter a sus allegados, y no se preocupa del juicio de los demás; toma contacto con la culpa con mucha dificultad.

Es autónomo y, a menudo, despótico y prepotente. Su motivación no es mostrarse superior sino obtener la satisfacción de sus necesidades.

Aprendió a ser fuerte; su cuerpo lo demuestra: piel gruesa, musculatura maciza, bien plantado, comportamiento seguro sin revelar un estado de alarma, gran resistencia al dolor físico y al psicológico.

Así como no se da el permiso de sentir sus emociones, tampoco deja lugar para el dolor físico, llegando a descuidar el cuerpo; incluso cuando sufre, encuentra satisfacción en la intensidad.

E8 social: Complicidad

El E8 social es un especie de *social antisocial.* Si queremos usar las categorías de la psicología moderna, el ocho responde a la llamada personalidad antisocial: más o menos, una persona que está en contra de las normas sociales. O más bien una persona rebelde.

Pero un ocho social es un tipo que solo se explica en términos contradictorios. Es como un niño que se convirtió en violento al defender a su madre ante su padre. Su violencia surgió de la solidaridad. Ha resonado mucho con la frase de «tronar ante la injusticia».

El asunto central del E8 social fue denominado por Ichazo como *amistad.* A mí no me gusta utilizar palabras que tengan un sentido universal o que podamos asociar a grandes significados para describir unos juegos específicos del ego, ya que muchas veces acabamos usando esas palabras para justificar estos mismos juegos. Así que me siento más cómodo con la palabra *complicidad.* Tiene que ver con la palabra lealtad, como la de un niño que se alía con la madre para hacer frente al padre y que desarrolla un fuerte desapego del lazo paternal, por lo que seguramente se convierte en un niño difícil en la escuela. Rechaza la escuela porque la institución entera tiene que ver con una autoridad parecida a la del padre, y llega a experimentar un desapego intelectual porque el intelecto es igualmente parte del complejo paternal. No en vano, la cultura patriarcal está compuesta de intelecto, autoridad y control de los impulsos.

Mirando al ocho social con la mente de un freudiano, se entenderá mejor el concepto de complicidad. Podríamos hablar de un complejo de Edipo. Podríamos decir que el chico necesita el amor de su madre y que no tiene ninguna esperanza de encontrar amor en el padre. Por lo tanto, concluye: «voy a juntarme con mi

madre contra mi padre, voy a proteger a mamá y voy a conseguir el amor de mamá». Si entramos en la psicodinámica freudiana, también podríamos añadir que este mecanismo, después de todo, no está compuesto de pura lealtad, sino que se trata de un asunto de interés propio.

Pero, para cualquier persona de este carácter, es muy difícil ir más allá de la experiencia sentida de una simple lealtad. Si preguntáramos a Karl Marx sobre la naturaleza de su solidaridad con los explotados, no creo que se mostrara receptivo al reproche freudiano, que diría que simplemente se juntó con su madre en contra de su padre explotador. O que su afinidad con su madre era edípica y tenía algo que ver con su propia necesidad de amor.

Es difícil hacer consciente a un ocho de su necesidad de amor. Todos somos movidos por el amor. Cada forma de personalidad perturbada es una alteración en la manera en que actuamos para encontrar amor. Uno actúa siendo demasiado lindo o demasiado bueno en la escuela, otro es demasiado perfecto en su moralidad, etcétera. En un ocho, parece que el asunto principal es la renuncia, el abandono del amor. Él piensa que es mejor ir a por poder, a por placer, a por lo que quiere, en vez de esperar amor, en vez de ponerse sentimental. Para un ocho, las personas que buscan amor son sentimentales. Así que un ocho es un carácter que se desvía hacia lo cínico, hacia lo áspero, hacia la dureza.

De paso, los ocho no suelen interesarse en actividades relacionadas con el autoconocimiento, ya que para ellos es un poco más duro desarrollar este tipo de *insights* en su propia vida emocional: tienen mucha represión del lado tierno, como si hubieran tenido que enterrar a su niño interior para poder salir a la vida de forma armada, hacia una lucha por la existencia, rojo en dientes y uñas, como dicen los darwinistas. Un ocho es alguien armado hasta los dientes.

La transformación en el E8 social por María Elena Tinoco

Unos recuerdos escondidos...

Quizás tuviera cuatro o seis meses. Estoy mirando a mamá, es muy hermosa, llena de luz; parece un ser celestial. Me siento tan plena en sus brazos; el néctar de sus pechos está tan lleno de amor que me estremece; la miro y me siento extasiada de amor por ella. Cuando me deja en mi cuna y la veo alejarse, me siento casi morir de dolor. Creo que desde aquí emerge esa espantosa sensación de estar muerta, de un enorme sentimiento de vacío y abandono, extremadamente profundo.

Decido odiarla, pero en realidad daría mi vida por estar en su regazo; me pregunto: ¿es aquí donde por primera vez sentí este vacío existencial que me lleva a llenarlo desde la lujuria, sin lograrlo nunca?

Entre los dos y tres años quiero salir y, cerca de la puerta, mamá tiene un anafre lleno de carbón encendido; está por cocinar algo y yo paso... Apenas puedo colarme entre sus piernas. Pierdo el equilibrio y justo pongo mi mano abierta en las brasas ardiendo. Siento un dolor enorme que me recorre todo el cuerpo, y me sacan de ahí. En la mano aparece una especie de globo, me duele tanto que estallo contra papá y mamá, y de algún modo decido que son unos pendejos porque no saben cuidarme.

Aparece la venganza como compañera de mi vida. No es una venganza premeditada o preparada, es más bien una venganza escondida, agazapada, como un acto propio para aquellos que no saben cumplir con sus obligaciones (¡qué jodido!).

Emerge también una adolescente ¿asesina? No sé dónde estaba agazapada, escondida. Llevaba el pelo al estilo Yoko Ono, el cuerpo sin forma, sentía un odio enorme hacia las mujeres y un total desprecio a los hombres. Medía un metro y 54 centímetros, y pesaba 38 kilos, puros huesos: era «La Flaca».

Era casi plana, pues no me crecían los pechos ni tampoco las nalgas, así que no era muy atractiva. Me sentía más hombre que mujer, aunque sexualmente no me excitaban las chicas. Era muy atrevida con las bromas y muy *broncuda*.

Sentía un odio enfermizo contra mi padrastro. A la menor provocación, le dábamos unas *madrizas* bien fuertes. Mis hermanos eran más chicos que yo, así que les decía: «si no se los chingan, yo me los chingo a ustedes».

Mis amigos eran en su mayoría varones. Amigas, solo tenía una de la escuela; las otras eran conocidas, del *reventón*.

Mi anhelo de seguir con la escuela secundaria fue impedido por la miseria en que vivíamos; así fue que me tuve que ir a trabajar. Hacía la limpieza en un spa. Salía de casa a las cinco de la mañana y regresaba a las cinco de la tarde.

No sabía qué quería, no sabía quién era, me sentía perdida en medio de una situación muy difícil en casa. Solo vivía para entregar mi salario a mamá y estar a la defensiva con mi padrastro. Mi existencia no parecía tener ningún sentido. Creo que ahí fue donde más desarrollé un desprecio muy grande por la vida misma; y al mismo tiempo reconozco que aparecía en mí también un deseo de suicidio, pero más como venganza, para que se sientan culpables otros. El deseo de matar o de que alguien se muera también era constante.

Sentía un aplastamiento enorme, me dolía mucho no poder renunciar al trabajo, ya que necesitábamos comer; la patrona era la más jodida y no había manera de mandarla a la mierda. Tam-

bién es en esta etapa donde más me siento en medio de la ambigüedad.

La familia religiosa le dio un sentido a mi vida. Aun así, me sentía como hambrienta a tiempo completo.

Me hice misionera y, en aquellos años, fue como vivir de lleno para aquel objetivo. Pero por más que trabajaba y la misión era exitosa, existía un vacío muy grande que no se llenaba nunca. Se manifestaba en la lujuria desproporcionada de proyectos. Ahora busco más el profundizar en la obra que inicié hace 14 años.

Hoy veo que fui una adolescente muy oscura y poco valorada, con un instinto muy grande de acabar con todo y al mismo tiempo viviendo como la chica de la limpieza, que habla poco y recibe demasiadas humillaciones de unos patrones gringos a los que nunca se les da gusto.

El comienzo de la búsqueda

Al encontrarme con Claudio en mi vida, aparentemente iba todo bien. En aquel tiempo veía el Programa SAT como un camino muy liberador para los indígenas con los que trabajaba en la misión. Lo veía parecido a una síntesis de educación para la paz.

Al recorrer el camino del SAT me di cuenta de cómo estaba envuelta en un caparazón más grande que el de una tortuga. El encontrarme con mi verdad consistió en reconocer la lujuria como una enfermedad que me arrastraba en automático a estar todo el tiempo intensamente pegada a la vida de los grupos, sin reconocerme en mis necesidades más profundas. Era estar encadenada al poder que da un grupo, pero a qué precio.

Al reconocer mi eneatipo, lo que primero emergió fueron las

madrizas: el dolor, la impotencia ante situaciones tan desgarradoras que viví, y de ahí la decisión de que era mejor defenderse y vengarse que ponerse *de pechito*.

El proceso pasó por asumir una vida en donde la constante había sido: «te doy en donde más te duele, para que tengas cuidado de no meterte en mi territorio».

También emerge una niñita muy pequeña, que tiene la idea loca de *salvar* al padre y a la madre porque son muy estúpidos. Son tan poco sabios, que para todo usan la fuerza de la violencia. Así que esta niñita va a demostrarles una violencia más fina, más sabia, hecha de menos golpes al cuerpo y más golpes al ego ajeno. Y va por el mundo como una mosquita muerta, haciéndose la buena y chingando por debajo a aquellos que son aprovechados con los débiles.

Es algo parecido a: «no te puedo golpear ni matar… pero te mato desde mi desprecio interno y muevo todo tu entorno para que te des cuenta de la mierda que sos, y siempre estaré ahí para recordártelo». Esta sería la «Mierda Elena» de cinco años que hay en mí.

A esa niña, en realidad, le valen madre los adultos, no les teme, su fuerte son los que le rodean, su grupo, al que protege con su vida misma y al que también manipula en contra de todos aquellos considerados enemigos.

«Mierda Elena» es incapaz de comprometerse con una sola persona, ya que no soporta el sometimiento, ni quiere gente colgando de ella. Así que el refrán dice: «el buey solo, bien se lame». Dirigir todo desde lo escondido, eso le gusta más. Si sale bien, piensa: «¡guau, qué chingona soy!» Si sale mal: «estos pendejos no hacen nada bien».

Envidiosa, chismosa, grosera, mentirosa, mandona… ¡Tengo la intensidad de un volcán!

¡Reconózcanme!, es mi grito infantil. ¡Reconózcanme!, soy solo una niña muy pequeña, llena de necesidades, llena de hambre de ternura. Ternura oculta, escondida bajo el caparazón de una tortuga. Ternura que muchas veces odié reconocer.

He escondido mi necesidad primordial: reconocer que necesito que me amen para poder amarme. Reconocerme a mí misma, mi vergüenza de ser tan pequeñita. Mi miedo al rechazo y al abandono.

En el fondo, mi falta de compromiso con una pareja tiene que ver más con el miedo al abandono. Mi modo peculiar con el compromiso en la misión de la congregación a la que pertenecía es, en realidad, un camino de búsqueda donde, a través del servicio a los demás, me he encontrado conmigo misma, con mi propia realidad de ángel y demonio.

Mi mayor sufrimiento fue la decisión de dejar la congregación para sostenerme en mis propios pies y sin saber qué necesitaba o qué era lo que realmente quería. Fue como estar otra vez en la adolescencia: viví con mucha vergüenza el reconocer lo torcido y tramposo de mi vida, y me costó mucho verme tal cual soy.

Hoy empiezo a andar desde una mayor conciencia, dándome cuenta de cuándo quiero someter a alguien o cuándo estoy manipulando. Y reculo. Esto me deja más libre y con menos apegos a las relaciones y al trabajo de equipo, a las cosas materiales o espirituales.

¿Qué ha ido cambiando en el proceso?

Una de las mayores diferencias con el pasado consiste en que ahora puedo regalarme mucho tiempo para reflexionar. Es una capacidad de entrar al pensamiento con un modo nuevo, es mirar el

ego como una cárcel, un rinoceronte de ojos chiquitos y un cachote (cuerno) listo para embestir cuando no le dan lo que quiere.

También me descubro pudiendo elegir mejor en cada situación, haciendo conciencia de que puedo responder desde el rinoceronte o desde la Brisa (el nuevo nombre que asumí en mi vida religiosa, que significa misericordia), sintiendo desde el corazón y pensando qué es lo más beneficioso.

Esto por fin no es automático: voy andando por momentos de un lado o del otro. Aún estoy en este camino...

Me veo caminando aquí y ahora con lo que cada día me regala.

Me encuentro comprometida con una pareja.

Con un ochenta por ciento menos de ansiedad, sigo en la asociación civil que fundé, Edupaz, trabajando en equipo y asumiendo lo que me toca: dejé de ser la madre protectora. Y me siento libre.

Mi vida, ahora la vivo conmigo, en función de mis necesidades. Empecé por alquilarme una casa y por abastecerme de lo básico. Antes, hasta la comida era en función del grupo.

Sigo trabajando en grupos; lo que ha cambiado es mi desapego.

Estoy recuperando mi sexualidad, que la había perdido desde hace algunos años.

Me siento honesta conmigo por autoengañarme bastante menos.

Qué sirve en el camino del crecimiento

En mi camino ha sido especialmente útil el autoconocimiento que posibilita el SAT y el reconocer el ego, su magnitud, su fuerza enferma.

Ahora siento una capacidad de entrar al pensamiento con un modo nuevo, y puedo mirar el ego como una cárcel, como ese rinoceronte de ojos chiquitos, con un cuerno listo para embestir cuando no le dan lo que quiere.

También me descubro eligiendo mejor en cada situación, haciendo conciencia de que puedo responder desde el rinoceronte o desde la misericordia, sintiendo desde el corazón y pensando qué sería lo más beneficioso.

Sobre todo, he tomado la responsabilidad de mis actos en mis manos, lo que equivale a entrar en un espacio donde cada acontecimiento que vivo es una enseñanza para mí. La sensación es de una agradable unidad interna.

¿Qué queda atrás y qué está aflorando ahora?

Queda atrás la ceguera. Desde la lujuria, siempre estaba presente una gran ansiedad que ahora queda atrás. Tampoco la invito ni la evito, llega y, desde ella, me reconozco como necesitada.

Queda atrás la *patotera* o pandillera, como diríamos en México. Queda atrás esa niñita tan instintiva.

Queda atrás la lujuria desproporcionada de proyectos: busco el profundizar la obra que inicié hace diez años. Empiezo a andar desde una mayor conciencia, dándome cuenta de cuando quiero someter a alguien o cuando estoy manipulando.

Todo esto me deja más libre y con menos apegos a las relaciones, al trabajo de equipo, a las cosas materiales o espirituales.

Ahora aflora también la intensidad, la diferencia es el modo como la uso.

Ahora es como compartir esa fuerza desde las necesidades que tengo como persona. Ha sido muy importante el compromi-

so concreto con el SAT para los indígenas mayas, tratando de tener un equilibrio sano entre el trabajo y mi vida personal.

También soy más tolerante a la frustración, y reconozco los derechos de los demás.

Comprendí que si mi atorón sobrevino desde que era un bebé de dos años, es totalmente absurdo estar en un lugar como si fuera la plus ultra del universo.

En este momento, mi trabajo es ocupar mi espacio real, un espacio más humilde, desde lo auténtico. Trabajo para estar más receptiva, más vulnerable, menos arrogante, asumiendo que no lo puedo todo, admitiendo mis necesidades y dando el espacio para las mismas. Comprendo que los demás están haciendo su mejor esfuerzo y no soy quién para descalificarlos. Comprendo mi dificultad para reconocer mi propia ternura y amor para los demás. Me abro a hacer camino con otros, aceptando la confrontación necesaria como parte del proceso de maduración y crecimiento, jugando limpio, sin trampas.

También me he situado en un lugar diferente en mi equipo de trabajo. Procuro favorecer que cada uno tome su espacio, sin ser «doña protección». Al mismo tiempo, me siento libre de expectativas, contenta de un proyecto más concreto, democrático y realizable.

Cómo trabajo lo específico de mi carácter

El trabajo con mi carácter lo practico trabajando con otros. Me ha ayudado mucho estar en el SAT para educadores y en el SAT para indígenas mayas. Es un constante rumiar y darme cuenta. Creo que tengo un carácter que es acción constante y, desde la misma, aprendo. No ha sido nada fácil. No he encontrado otro

medio de crecer más que en la acción, reconociendo mi ego, que no pocas veces me hiere a mí misma y a los demás.

Reviso todos los días mis acciones, solo para darme cuenta desde dónde estuve respondiendo, qué dije, cómo interactué, qué partes fueron egoicas y hacia dónde me van llevando esas acciones: hacia la transformación o a la trampa del ego.

Si quiero caminar, necesito mirarme. Si no, ni siquiera me doy cuenta de las acciones que boicotean mi proceso de crecimiento. Voy haciendo camino desde la observación, mirando con curiosidad mi modo de proceder, escuchando mis discursos, estudiando mis reacciones, diciéndome cada cosa como es, sin maquillarla.

Me ayudan los amigos que se acercan sin juicios, los libros, el teatro… Y, sobre todo, el amor.

Me ha hecho mucho bien en mi vida la meditación: también fue un largo proceso al inicio. Hace algunos años me engolosiné y, en vez de hacer una hora de meditación, como lo indicaba el maestro, me aventaba hasta cinco horas seguidas. Esto me quemó los fusibles, ya que en un determinado momento abandoné todo, sin entender qué pasaba. Ahora puedo darme cuenta de que era el gusto por la intensidad, atrapada en la dureza, la que en los primeros momentos se resquebrajó. Pero no tenía conciencia de ello.

El camino hacia la autoperfección

El gusto que siento por la intensidad es muy fuerte, y el camino para mí pasa por aprender a vivir con límites. En ello me ayudan mucho los compañeros de Edupaz y los compañeros en la vida cotidiana. Es al sentir cariño cuando pongo el freno a mis accio-

nes, más cuando tienen un carácter desproporcionado y lujurioso. La meditación es otro espacio que me permite centrarme y hacer un alto antes de correr por acciones estériles.

En el futuro, desearía que mi proceso me llevara hacia la unidad y la integración de mi mente, emoción e instinto. Quiero ser más humana cada día. Toca confiar más en la parte más pequeña; Fritz Perls lo llamaría «el perro de abajo».

En mi experiencia ha tomado una gran relevancia la regulación orgásmica; son muchos años de vivir sin saber qué estaba pasando: el instinto no pedía permiso y quería hacerlo todo a su modo.

En mi futuro veo una mayor armonización, unidad, autenticidad, sabiduría, libertad, misericordia… Son muchas palabras sumamente hermosas. Esto es lo que genera mirar lo que realmente somos.

Todavía no está hecho: me toca realizar todas estas cosas momento a momento, como si de un constante desafío se tratara.

Para mí, el camino de la perfección pasa por ser lo que soy. El ego tiene su lugar, pero no puedo permitirle que todo el tiempo me arrastre. Es un poco como un demonio al servicio de los buscadores de la verdad. Al darle un espacio al ego, también ayuda en el proceso. Lo encuentro presente cada vez que me creo la iluminada o que me quiero poner por encima de los demás desde el aplastarlos.

Recomendaciones para el propio trabajo interno de un ocho social

Aunque cuesta mucho trabajo, sería bueno que los E8 sociales escribieran sus acciones cada día y vieran a dónde los llevan. A mí

me ayudó mucho la biografía que me pidió Claudio, así como la terapia grupal.

El trabajo con el cuerpo también es de una gran ayuda. En Buenos Aires, mi primer terapeuta me abrazaba como a un bebé y me pasaba la hora llorando, hasta que poco a poco me fue llevando a un trabajo con el cuerpo, a recuperar la confianza en mi valor por lo que soy y no por lo que hago. El perdernos en las acciones de grupo y el hecho de que tengan que ser grandes acciones para poder valorarnos y sentirnos poderosos, es un engaño muy grande. Como ocho social, me perdía en la megalomanía. Si no me centraba en lo concreto de las acciones, me iba a una fantasía desenfrenada. Me dedicaba a gastar muchísima energía para que reconocieran en mí a la abanderada de los pobres; qué absurdo… De ese modo, alimentaba también mi narcisismo.

Definitivamente, el SAT y el retiro de meditación con Claudio han sido una ayuda. Y también el escribir mi autobiografía emocional, revisando mi discurso: ¿quién digo que soy? ¿Quién soy verdaderamente? ¿Qué digo de mí en el discurso y que escondo o no reconozco?

La meditación ha sido fundamental, especialmente la meditación vipassana.

La terapia corporal me ha servido para soltarme y recuperar mi sexualidad.

Para el proceso de un ocho, sirve dejar un poco las entrañas e irse al corazón, desde el servicio real y desinteresado hacia los demás.

Sirve pasar más horas en la reflexión, meditación, observación.

La terapia de grupo, los retiros en silencio, son las técnicas que más me han ayudado.

Cómo ayudar a un ocho social desde la terapia

Me cuesta mucho trabajo reconocer que necesito ayuda. Es difícil encontrar un terapeuta en quien confiar, ya que mi sensación interna es la de tener un radar que me lleva a percibir de inmediato los rasgos y debilidades o sombras ajenas, y esto es muy jodido para la terapia. Cuando lo vivía desde la ceguera, pensaba que lo que molestaba era mi franqueza. Y me dolía cuando me decían que no me habían hablado con la verdad, porque me tenían miedo. Peor en vez de dejar que me doliera, reaccionaba poniéndome furiosa. Por supuesto, era de las que meten el dedo en el culo, y no soltaba a mi presa hasta que la tronaba. Encima, ni siquiera me remordía la conciencia.

Con los terapeutas, sentía mucha desconfianza: algunas veces, al sentirme rechazada o juzgada, cerraba la puerta sin más.

Por eso, es necesario que el terapeuta sea fiel a sí mismo, que sea sincero. Lo que más me ha ayudado de los maestros del SAT es el que me acepten tal cual soy. En la terapia grupal me contienen, no desde el discurso, sino desde el cuerpo, desde un sentirme aceptada tal como soy. Siento que los terapeutas que más me han ayudado son los que están más cerca de mi persona que los que andan preocupados por mi neurosis.

La terapia grupal me permitió, desde dentro del grupo, ir observándome hasta que poco a poco dejé salir a mi loba solitaria disfrazada de oveja. El terapeuta me acompañaba y me invitaba a ocupar mi lugar sin tener que atacar o defenderme. Bastó con su reconocimiento.

También ayuda que el terapeuta haga constante referencia a las acciones que está realizando el ocho social, porque es en la acción donde se pierde. Va bien centrarse en su mundo de relaciones personales, especialmente las que están fuera del grupo,

pues el ocho social siente una gran dificultad para comprometerse en relaciones individualizadas.

E8 SEXUAL: POSESIVIDAD

Un ocho sexual tiene una tendencia al desapego social. Es una persona rebelde, mucho más que los otros E8. También es una persona más provocativa, que hace ostentación, que proclama que sus valores son diferentes a la norma. Esto ocurre con todos los ocho, pero en el subtipo sexual, esta tendencia se convierte en un claro desapego del intelecto.

La palabra para definirlo es *posesión*. Y solía pensar que esto también tenía que ver con posesiones físicas, pero después me di cuenta de que esta pasión se circunscribe en agarrar al otro: el ocho sexual es muy posesivo en sus relaciones. Esta palabra también tiene que ver con tomar posesión de la escena entera: el ocho sexual siempre quiere ser el centro. Siempre es fascinante. Su poder procede de una seducción mayor, de un poder de fascinación mayor, que les diferencia estilísticamente de otros. Los otros subtipos no tienen tantos colores en las plumas. En relación a los otros subtipos, el sexual es más emocional, mientras que el conservación es pura acción y el social es el único ocho intelectual.

La transformación en el E8 sexual por Alice Maria Ribeiro

El siguiente texto se basa en entrevistas realizadas a cinco alumnos del Programa SAT (tres mujeres y dos hombres), todos ellos situados en el eneatipo ocho sexual, de distintas profesiones (carnicero, terapeuta, médico, policía y jubilada), y de edades comprendidas entre los 40 y los 50 años. Cada uno de ellos se encuentra en una etapa distinta de su camino de búsqueda (una lleva 20 años, otra lleva solo cinco), dentro de la escuela SAT.

La impresión general es que ninguno de ellos pudo expresarse tal como era en la infancia. No hubo afecto, cariño, atención, valoración, reconocimiento y mucho menos respeto.

Solo uno de los entrevistados prefirió no decir nada sobre su infancia, pero por su relato vital se puede suponer que sufrió mucha falta de respeto y ausencia de afecto y atención, como los demás.

Todos tuvieron dificultades para escribir sobre sí mismos. Parece indisciplina, pero es posible que sea una excusa para no ponerse en las manos del otro y para no revelar sus puntos débiles o mostrar su vulnerabilidad.

Cuatro de ellos citaron el hecho de que no reconocieron la autoridad paterna o materna. Perdieron la confianza, se sintieron traicionados y rechazaron ser guiados por quien no les daba la seguridad necesaria. De aquí la rebeldía.

Todos infringieron las reglas de la sociedad, no respetaron las leyes del mundo y desconocieron las leyes divinas como si fuesen inmunes a ellas.

Todos son antisociales, se sienten excluidos y se sienten atraídos por la ilegalidad, revistiéndola de legalidad.

La timidez también está presente, pero aparece combinada con seducción, estrategia y miedo a ser tragados por lo social. También es una manera de esconder la marginalidad. Una de las explicaciones que emergen consiste en la necesidad de dominio y poder: dado que no les gusta ni quieren exponerse, necesitan saber dónde están pisando, que es una forma de control. Así, consiguen esconder su inseguridad, su desvalorización y su miedo a mostrarse débiles.

Ninguna de las mujeres concluyó los estudios universitarios o se interesó en desarrollar sus verdaderos talentos. Todas buscaron aventuras, desafíos, riesgos y mucha adrenalina; una de ellas estuvo metida en las drogas. Todas son mujeres masculinizadas; nunca atendieron la apariencia, la vanidad o la imagen.

Uno de los hombres, a pesar de considerarse vanidoso, dice que esa vanidad fue funcional para la conquista del sexo opuesto como forma de dominio o placer. Y el otro hombre entrevistado no hizo referencia a la imagen o la vanidad, demostrando que no le da la más mínima importancia.

Dos de los entrevistados (una mujer y un hombre) buscaron profesiones de poder: una en la policía y el otro fue policía y hoy es médico cirujano.

Son muy generosos cuando consideran que el otro merece ayuda. En caso contrario, lo desconocen como una forma de castigo.

Todos dijeron —en forma unánime— que, a través del trabajo personal intencional, habían descubierto nuevas maneras de relacionarse con la pareja, la familia, el trabajo y con otras personas en general.

La personalidad antes de iniciar el camino de crecimiento

Posesión/entrega y sexualidad, rabia/intolerancia, intensidad/exceso, histrionismo/rebeldía.

Todos los ochos sexuales buscaron hacia afuera, con voracidad, el amor, el sexo y el placer excesivo en la vida. Fue una forma de rebeldía, como si a todos se los hubiese privado de sus sueños, de sus deseos y de su sensibilidad. Sin duda, pudieron desarrollar una armadura para esconder la desvalorización.

Durante la infancia se los obligó a hacer lo que no querían, se les faltó el respeto y tenían un padre o una madre autoritarios. Se comportaban de manera distinta dentro y fuera de la casa, pues no tenían el derecho a ser como eran.

«A los ocho años mi hermana se casó. Quedé en casa con tres hermanos y mi padre. Las tres mujeres de mi vida desaparecieron al mismo tiempo y quedé sola con hombres y con el sentimiento de miedo de ser abusada y no respetada; me sentía profundamente sola», nos cuenta C.

Como criaturas, dado que no fueron reconocidos por su sensibilidad y maduraron muy temprano, comenzaron a apoyarse en el valor que las cosas tienen en el mundo y a no diferenciar a personas de cosas materiales. Como adultos, hoy, compran lo que la infancia soñó.

El valor dado a las cosas materiales y a las personas no tenía el objetivo de suplir ningún tipo de seguridad material, sino el de obtener poder sobre ellas. No mencionan que poseer sirva para la sustentación o para la seguridad en la vida; muy al contrario, los cinco vienen de familias ricas y/o potentes, ligadas a la política, a la ganadería, la construcción civil, etcétera.

«Desde pequeña me volqué en lo material. Las personas valían

por lo que poseían y no por lo que eran. Fui educada de ese modo: totalmente volcada para el tener y no para el ser. Existía la idea loca de que todas las personas y todo tiene un precio, no importa cuánto», afirma A.

Todos, sin excepción, fueron personas posesivas en las relaciones amorosas o con los amigos, las cosas y las situaciones.

«Cuando era pequeño tenía la sensación nítida (creo sea una idea loca) de que el mundo comenzaba a funcionar cuando yo llegaba. Todo me pertenecía», cuenta G.

«Mi relación con la posesión se daba con todas las personas que estaban a mi alrededor. Quería saber lo que le estaba pasando a cada uno, no quería perder el control de nada, aparte de influir con mis palabras en las cosas que el otro iba a hacer», añade P.

«El mundo era mío. Lo que faltaba, lo tomaba, compraba, me lo apropiaba. No entregaba nada, no daba nada. Porque nadie era digno de recibir ni siquiera lo que me sobraba. Ni una bota agujereada o un calcetín roto», confiesa E.

La toma/entrega está relacionada con la sexualidad. Se percibe que hay moralismo en esto, que es solamente un juego para protegerse y proteger al otro del que se apropia. Todo por miedo a la traición y a la pérdida, como si el otro fuese un objeto. De aquí la dificultad en aceptar cualquier comportamiento dionisíaco cuando se relacionan con alguien.

Los E8 sexuales controlan a la pareja dominándola completamente, alejándola de amigos y conocidos, convirtiéndola en dependiente. Exigen fidelidad y mucha coherencia y se enrabian mucho cuando no ocurre así. Esto muestra una capacidad de control y poder sobre el otro, como si fuesen sus dueños, sus amos y responsables. Así satisfacen aún más su posesión, que alimenta la venganza, que fortalece la lujuria, creando un círculo vicioso.

«Me sentía muy poderosa y muy dueña de todo. Aquí entra la posesión. Al querer, me sentía dueña del objeto querido, principalmente la pareja, que no tenía derecho a tener vida anterior a mí. Yo tenía que ser el centro, el foco. Yo quería todo del otro, pero no entregaba nada. En la relación sexual quedaba muy claro: hacía que el otro se entregase a mi gozo pero no yo no me quería entregar. Parecía que mi alma se escaparía y tenía miedo de perderla», nos dice C.

En cuanto a la sexualidad, tres personas relataron que tuvieron contacto con el sexo precozmente. Descubrieron comportamientos sexuales de los adultos muy temprano y el despertar perturbado de la sexualidad se convirtió en una pieza preponderante para que se desarrollase el poseer y, consecuentemente, la dificultad para entregarse. No tuvieron orientación al respecto, daban curso a sus instintos y narran que les gustaba esa sensación.

«Mi interés por las mujeres apareció muy temprano, a eso de los seis o siete años. Rendijas de las puertas o agujeros de la cerradura eran una fiesta para mí. El sexo es mi base neurótica. Pero, junto con eso, viene la posesión por encima de todas las cosas», narra G.

«Comencé a interesarme por los muchachos a los diez años de edad. Me enviaron a un internado en Rio de Janeiro y solamente volví a ver a mis padres seis meses después», añade A.

En cuanto a las otras áreas, no hay moralismo. Al contrario, se violaron las normas y no se respetaron las leyes ni la ética, la moral o las buenas costumbres, que fueron atropelladas cuando se quería obtener lo que se deseaba: los ochos sexuales son amorales.

«Convivo con armas desde pequeño y ser policía era para mí como si pudiese ser el que arreglaría las cosas. La policía podía usar el revólver», explica G.

Eran profundamente rabiosos, intolerantes con la debilidad,

la dependencia y con personas lentas y burras. Los hacía impacientes hasta llegar al histrionismo y a la explosión, ocasionando a veces situaciones de agresión física. Todo pasaba con mucha rapidez por la velocidad con que llegaban a sus propias conclusiones, sin siquiera escuchar o permitir que el otro se defendiese.

Ninguno de los entrevistados tenía conciencia de la culpa.

«He vivido muchas peleas. Antes, yo atacaba físicamente», dice E.

«Antes no me consideraba pendenciero, juraba que no lo era. Lo que decía era que yo era justo. Tenía una justicia bien personal, bien peculiar, muy mía», añade G.

La autoexclusión es muy fuerte en tres de los cinco. Es un estado que consiste en sentir que no se pertenece a nadie ni a nada. A todos los enviaron a colegios lejos de la familia, lo que causó un sentimiento de abandono, rechazo y soledad. Eso fortaleció aún más la marginalidad, que al final es una manera de sentirse incluidos.

«Supe cuando era muy pequeña que mi padre había sido excomulgado de la iglesia católica. Sabía que pagaba sobornos para que yo estudiase en los mejores colegios (que eran católicos). Nuevamente, el dinero hablaba más alto, y así crecí, pensando que podía comprar hasta a Dios», cuenta A.

«Tenía y tengo esa sensación de sentirme excluido. Después del SAT 2 comencé a percibir eso. Primero entro en los lugares, estudio el ambiente entero y veo dónde existe una brecha para entrar; una cosa bien estratégica. Hoy sé que es estrategia. Era tan habitual que no lo percibía. Era un juego, una seducción inconsciente. "¿Dónde está el punto débil? ¡Ah! Entonces por aquí voy a entrar"», expone G.

«Cuando entro en lugares que no conozco muy bien, me quedo siempre sola, por los costados», cuenta C.

Cambios más relevantes en el proceso de autoconocimiento.

Ninguno de los entrevistados tenía conciencia de la posesividad, la intolerancia, la agresividad, y no supieron responder con precisión en qué momento se endurecieron y comenzaron a desarrollar esa armadura e insensibilidad. La frialdad con que lidiaban con sus problemas no la reconocía ninguno de ellos. Hay una ambigüedad en la manera en cómo se veían y cómo se mostraban al mundo. Fue una inmensa sorpresa —después de entrar en el camino del crecimiento— tomar contacto con ese estado de guerra, pues consideraban que la verdad tenía que decirse «duela a quien duela» y en ningún momento se consideraban fríos e insensibles. Al contrario, se veían ardientes, fogosos, muy sinceros y auténticos.

«¿Frío? ¿Yo? ¿Cómo el fuego puede ser frío?. No tenía conciencia de mi dureza. Soy frío, soy insensible. Por eso soy cirujano. Fue difícil admitirlo», comenta G.

Durante el proceso, tomaron conciencia de la venganza como respuesta a todo lo que no estuviese de acuerdo a su voluntad. Tres de ellos se sorprendieron cuando se dieron cuenta de ese sentimiento y están observando cómo reaccionan al ser contrariados.

«No sabía que me vengaba. No sabía que lo que devolvía a los otros era una forma de venganza. Saber eso fue una enorme sorpresa, siempre me consideré muy buena y todavía no consigo percibir todos los momentos en que me vengo», dice A.

«No sabía qué cosa era la venganza, consideraba que esa palabra no era parte de mi vida», añade C.

Es común a todos decir que tomaron conciencia de la posesividad. Dos de ellos tuvieron pérdidas que los hicieron sentir impotentes, provocando un quiebre del ego.

«La impotencia fue total. Estaba perdiendo a la persona amada y no podía hacer nada (eso me golpeó directamente contra la posesividad). Recuerdo que aquel día pensé que moriría. Solamente conseguí dormir a las cinco de la mañana y rezaba todo el tiempo. Cuando me desperté al día siguiente, agradecí estar viva», cuenta C.

Uno de ellos dijo que se encontró en un vacío árido y en un pozo muy profundo al percibir que no era dueño de nada ni de nadie, y que necesitó experimentar otras pérdidas para sentir que no tenía otra salida que no fuese abrir su corazón y entregar todo en las manos de Dios.

Otro entrevistado dijo que percibió la capacidad de amar y ser amado después de sentir el amor divino en sí mismo, durante un trabajo en el SAT.

Según sus respuestas, solamente cuatro se sienten más cercanos a la espiritualidad. Solo uno dice no tener religión ni un sentido espiritual de la vida; pero solo la constatación del hecho es ya un paso para alcanzarla, un medio para obtener paz.

En el proceso, todos comenzaron a controlar la rabia y la furia cuando eran contrariados y buscaron, por medio de la observación de esos sentimientos, dónde están escondidos los verdaderos motivos. Uno de ellos declaró:

«Era difícil tomar conciencia de las características egoicas. Percibir la lujuria y la agresividad me provocó dolor, pero es innegable que también me hizo sentir que existe un camino». Son palabras de G.

Cuatro de ellos dijeron que habían cambiado, que pasaron por momentos de reflexión y que vieron que la intensidad y la exageración no podrían continuar siendo el combustible de sus vidas. Uno de ellos dijo que todavía lo necesita y que es aún vital.

El cambio más relevante es que todos son más tolerantes y,

observando la posesividad, son conscientes que el proceso de autoconocimiento los puede llevar a un camino menos arduo y más amoroso. Se percibió que las cosas no pueden ser conseguidas «a hierro y fuego».

Hay también consenso de una mayor percepción de las artimañas del ego. Todos comprenden que tienen que retroceder y comenzar de nuevo o de otra manera. Todos están buscando disminuir la intensidad con la cual hacen las cosas, prestando mucha atención a los excesos y a las explosiones.

«En la vida, en relación al ego y a la forma de avanzar en el camino, he procurado observar mejor a las personas y sus misterios. Me siento más humanizado, menos invulnerable y menos vulgar», explica G.

«Cuando mi ego comienza a manifestarse, principalmente en relación a las personas, percibo y siento que hay una alarma dentro de mí», añade P.

«Tomar conciencia de las características egoicas no fue nada fácil. Percibir la lujuria y la agresividad me provocó dolor, pero es innegable que también me hizo sentir que existe un camino. Me siento más calmo, más tranquilo y menos exigente conmigo y con los otros. Me siento una persona mejor», cuenta G.

«Soy menos posesiva con mis cosas. Hasta presto mi auto a los demás. Estoy haciendo las cosas más lentamente, no tengo ya tanta prisa, sé que los otros tienen sus tiempos y que no puedo cambiar eso», dice A.

«Vendí mi auto que me daba mucho poder (un jeep); terminé una relación de siete años...», explica C.

«Estoy empezando a pensar antes de responder, me siento hasta muy lento. Disminuí la agresividad, la intensidad, los excesos, la posesividad y las adquisiciones», concluye E.

También es unánime la disposición para la disciplina, como

el esfuerzo para organizarme en relación a los trabajos de la universidad, o la dedicación a lo profesional y a la familia.

En cuanto a las mujeres, todas las entrevistadas están rescatando su feminidad, buscando su papel como mujer, madre o hija. Una entró en ese proceso después de tomar conciencia de la maternidad, tras el nacimiento de sus nietos.

«Mi realización verdadera estaba directamente ligada a mi talento como terapeuta. Entonces entendí que de la misma forma que me castré en la maternidad, estaba castrando ese talento», cuenta C.

«Estoy cultivando más mi feminidad, pero ha sido muy difícil, pues en determinadas situaciones no lo logro. Consigo mirarme y decir: ¡Eres una mujer!», comenta P.

«Hoy tengo una excelente relación con mis hijos, a pesar de que tenga aún mucho control sobre ellos. Tengo que estar atenta a eso las 24 horas», añade A.

El futuro imaginable: ¿cómo sería el desarrollo pleno?

En el grupo se hizo hincapié en la necesidad de una responsabilidad con uno mismo y con los otros. Se resaltó como importante tener disciplina con los quehaceres diarios y profesionales, aprovechando y reconociendo los verdaderos talentos.

Es necesario desarrollar conciencia de la responsabilidad del uso de la energía sexual (antes usada para el placer, exclusivamente). Deshacerse del concepto religioso/pecaminoso ligado al sexo e ir en busca del amor por sí mismo y de la dignidad.

Se percibe un esfuerzo de todos para salir del estado de anestesia egoica y un profundo interés en mejorar, en un intento de recuperar algunas etapas de la vida que fueron descuidadas, prin-

cipalmente en el ámbito familiar. Solamente uno de los entrevistados no habla de lo que quiere para el futuro, pero se nota que tiene una disposición a permanecer en el proceso de crecimiento por medio de la atención, de la intención y de la disminución del ritmo de vida.

«Necesito paz. Tengo que aprender a estar quieto», dice E.

La meditación fue el punto principal señalado por cuatro entrevistados para desacelerar y acercarse a la espiritualidad, como apoyo para vivir bien. También es visible la comprensión de la impermanencia y de la aceptación de la naturaleza de las cosas.

«Pienso que una de mis salidas es desacelerar, a través de la práctica de la meditación, para disminuir mi ritmo y estar más centrada. La conciencia de la impermanencia ha reducido la voracidad que es y siempre ha sido el alimento de mi ego», comenta A.

Se planteó también que será necesario encontrar el vacío interior para que sea ocupado por algo mayor. Buscar la referencia en uno mismo, teniendo un maestro como puente; un guía que ayude a sustituir el alimento del ego por la compasión y por el amor a Dios, curando la herida original. Porque solamente así se sentirán incluidos como seres humanos e hijos queridos del corazón del Padre, de modo que puedan rescatar el eslabón perdido en la infancia, que es la dulzura y la espontaneidad donde habita la inocencia.

E8 conservación: Satisfacción

El más armado de todos los E8 es el conservacional. La palabra que le corresponde es *satisfacción*: «tengo que tenerlo. Esto es mío. Tengo que tenerlo». Es más una intolerancia a la frustración de lo que quiere tener que el tenerlo en sí. En este sentido, se parece un poco a una característica del E1 sexual, que también se obsesiona en su deseo. Pero un E1 es muy diferente de un E8. El uno es hipersocial, mientras que el ocho es completamente antisocial. Uno está demasiado preocupado por las normas y el otro, demasiado poco.

El E8 conservación persigue la satisfacción de sus necesidades. No suele hablar mucho. Es como el león. Un león solamente se mueve cuando tiene hambre. Persigue dar satisfacción a su hambre insatisfecha y después duerme durante el resto del día. Muy majestuosamente. Es como un «nada de tonterías», nada de palabras, no hay juegos de palabras en un ocho conservación.

Podríamos decir que su necesidad es la de un egoísmo exagerado. Son las personas que saben cómo hacer negocios y saben regatear para conseguir ponerse por encima de todos. Existe la expresión: un vendedor de coches usados. Ese es el arte o el talento del ocho conservación. Pero también es su necesidad: se trata de un superviviente, un término que ha sido usado para los ochos en general, pero que es más indicativo del ocho conservación. Sabe cómo sobrevivir en las situaciones más difíciles. Sabe cómo conseguir cosas, cómo salirse con la suya.

La transformación en el E8 conservación por Juanjo Albert

Claudio: No sé si todos conocen aquí a Juanjo Albert, parte de la mitología psiquiátrica nacional. No lo veíamos por acá desde hace mucho tiempo. Son escasos, los ochos conservación. Así que estoy muy contento de tener uno que no solo es ocho conservación, sino además un psiquiatra experimentado que no solo se ha visto a sí mismo a través de un largo recorrido, sino que ha visto a muchos pacientes a través de su vida, y seguramente se ha dado una gran cuenta de las personas parecidas a él.

Juanjo: Bien, yo había preparado una ponencia en serio, con etiología, etcétera, pero voy a limitarme a la indicación de Claudio de hablar sobre cómo es el camino de autoconocimiento para un ocho conservación. Así que paso a leer mi texto y así ahorramos tiempo.

En primer lugar, lo que los ocho de conservación necesitamos entender es que, apoyándonos en nuestra idea de que la bondad y las buenas intenciones no existen, lo que hacemos es descalificar y desacreditar ante nosotros mismos y ante los demás cualquier sentimiento o persona, idea o institución que se oponga a nuestros deseos. También, descalificamos por el mero hecho de tener algo en contra de lo que ir.

Cuando un E8 se acerca a la terapia, esto es algo que ya intuye. Aunque no crean demasiado en el proceso terapéutico, es desde esta intuición que se acercan a él.

A partir de aquí, es necesario ir asumiendo la angustia que origina el vacío de no tener razones para ir en contra de lo que

sea. También hay que asumir que este movimiento compulsivo solo responde a la intolerancia, la frustración y a la angustia, y que, en el fondo, no es más que un deseo de venganza del que ni siquiera se sabe el porqué. Es saludable, por tanto, abrirse a la comprensión de que algo debe de estar tapando esta compulsión al ataque, puesto que no hay razones objetivas para atacar.

Los ocho conservación también necesitamos abrirnos a la comprensión de que, en la realidad, hay algo más que lo puramente material y físico, y que nosotros somos algo más que un cuerpo. Es necesario comprender que la vida va más allá de lo que se percibe sensorialmente. Que el amor existe y que, en principio, para nosotros es una experiencia completamente desconocida. Desde este desconocimiento del amor podemos asumir que es precisamente el amor, por desconocido, lo que nos da miedo. Ayuda reconocer la impotencia para amar y la descalificación con que miramos el mundo de los sentimientos, precisamente para ocultar esta impotencia hacia el amor.

Los E8 conservación también necesitamos reconocer que la generosa protección al grupo —que alcanza el punto de permitir a los demás que se apoyen en nosotros— nos es más que un modo con el que aseguramos nuestro estatus y ocultamos la inseguridad. Debemos darnos cuenta de que esta generosa oferta impone la condición de que las cosas se hagan siempre a nuestra manera, y exige que los demás renuncien a una parte de sus vidas y a sus modos de hacer. Todo esto implica una obediencia a la que llamamos falsamente lealtad.

Los ochos conservación aplicamos un dar con cuenta gotas, bajo un estricto control, en lo que no es más que un modo de generar dependencia. Dependencia de la que luego quedamos igualmente esclavos.

Bajo la tapadera de asegurarnos la fidelidad de los demás, lo

que buscamos es sentir seguridad. Además, luego culpamos a los protegidos por ser dependientes de nosotros, por no hacer las cosas bien y de manera independiente, por ellos mismos, ya que lo queremos todo a nuestra manera.

Un paso muy importante para evolucionar consiste en soltar la necesidad de posesión. Tanto sobre lo material como sobre las emociones de los demás. Se trataría de llegar a la convicción de que el mundo y las personas no nos pertenecen y no están a nuestra disposición.

Reconocer el derecho a la propia vida de los demás, soltar el afán de poseer personas y bienes, y confiar en la generosidad de los demás y de la propia vida en sí misma son igualmente pasos hacia la sanación.

Es posible que esta renuncia a la posesividad sea uno de los pasos más duros y que más tiempo necesita para ir estableciendo un núcleo sano en la personalidad, por cuanto la posesión es una de las maneras con las que sentimos que aseguramos nuestras vidas, y renunciar a ella supone confrontarnos con la angustia de la inseguridad. La sensación es parecida a quedarnos desposeídos de cualquier protección posible.

Ayuda el asumir la responsabilidad de nuestras acciones y, sobre todo, de nuestros propios fallos, de los excesos y de la explotación, tanto de nosotros mismos como de los demás, y no culpar a nadie por su debilidad. Esto pasa inevitablemente por reconocer el dolor que nos hemos causado y que hemos causado a los demás.

Es necesario asumir el uso que se hace, con total desprecio, de las personas y de sus vidas, tanto en lo emocional como en lo físico, en beneficio propio —incluso de aquellas a las que se creía o se decía amar—, bien por maldad o bien por ignorancia.

Conviene ver la insensibilidad ante el dolor, el desprecio, la

desconsideración, el no tener en cuenta la vida de los demás excepto como meros objetos arrojadizos... Este es el puente crucial para el eneatipo ocho conservación, y cruzarlo supone tal laceración de dolor emocional y físico que nunca más se desea causar este daño, ni por el otro ni por uno mismo.

Creo que este es el punto de no retorno. Una vez que tomamos conciencia de las consecuencias del dolor que nos causamos a nosotros y que causamos a los demás, no se quiere volver a pasar por ahí.

En mi experiencia, este ha sido el punto crucial. La vivencia del dolor causado no deja otro camino que seguir adelante para tratar de no volver a caer en ello. Y para restaurar, en lo posible, el daño causado.

A partir de este reconocimiento, quedamos intensamente sensibilizados hacia el dolor emocional que innecesariamente podemos causar. Al ver el dolor, uno se afana en ser impecable en la acción y el cuidado del otro.

En este camino, se llega a la comprensión y al conocimiento de que el dolor del otro es también el mío. No en la teoría, sino en las propias carnes. Y podemos llegar a elegir ser dañados antes que dañar a los demás.

Así pues, la consideración hacía los demás, su reconocimiento como personas libres y sensibles —no como objetos de explotación—, es el logro a partir del cual este eneatipo comienza a crecer y madurar.

Pero esta conciencia no es fácil de mantener, tanto por la tendencia a la acción inconsciente, basada en el puro hábito de no darle consideración a nada más allá de las propias narices, como por la dificultad de controlar el propio impulso.

El control sobre la impulsividad, tanto para aquellas acciones que desde un punto de vista moral podríamos considerar

malas como para las que consideraríamos *buenas*, es una herramienta sin la cual se hace muy difícil seguir adelante. El control sobre el impulso implica no solamente detener la acción, sino lo más importante: tener conciencia en el presente de las consecuencias que las acciones pueden tener sobre los demás. Es decir, tener a los demás presentes, de modo que evitemos actuar sin reparar en las consecuencias. Es difícil, pero esta conciencia ayuda en el intento de ir aproximándose a la impecabilidad en la acción. Merece la pena intentarlo.

Parar el impulso y mantenerse sin hacer nada otorga la oportunidad de poder ver lo que hay detrás de la compulsión a la acción. Además, se tiene la oportunidad de llegar a saber qué es lo que realmente necesitamos y queremos, y se abre la posibilidad de darse cuenta de que la compulsión a la acción no responde más que a la intolerancia a la frustración y a la angustia tan típica del E8 conservación, embarcado en una permanente huida de ella, en una conducta de evitación. En definitiva, una cobardía.

Parar el impulso también significa darles a los demás la oportunidad de que nos vean desprovistos del poder con el que nos investimos. Es la ocasión de presentarnos como personas limitadas y normales, algo de lo que se huye por cuanto puede sofocar la fuente de seguridad.

El pensamiento neurótico asegura que, «mientras me seas leal, yo voy a satisfacer tus necesidades». Este es un punto importante, puesto que se trata de uno de los movimientos más inconscientes de los subtipos de conservación, uno de los pilares de su neurosis, puesto que el ocho conservación se supone omnipotente, capaz de satisfacerse y de satisfacer cualquier necesidad.

Todo lo dicho supone que el camino pasa por comprender y asumir que los límites no se establecen para limitarme precisamente a mí, para limitar mi libertad, sino al contrario: los límites

se establecen para poder ser libres. Normalmente, tendemos a considerar que los límites marcan el lugar donde algo termina, cuando más bien podrían verse como un soporte a partir del cual se puede empezar algo nuevo. Aceptar los límites significa poder contener la angustia y no huir delante de ella. Significa dejar de ir en bicicleta cuesta abajo y sin frenos, gritando sin que nadie nos oiga: «¡Dios mío, que alguien o algo me pare!» Aceptar los límites es ir dejando atrás la rebeldía: la rebeldía contra lo externo y la necesidad de dominar la realidad. Supone un descanso.

Pero es mucho más importante poder ir dejando atrás la rebeldía contra uno mismo: eso significa salud contante y sonante en el presente. Hay que aceptar que las cosas son como son, que uno es como es, con sus propios límites físicos, emocionales e intelectuales; algo tan simple como darse cuenta de que estar cansado no es estar enfermo, y de que estar enfermo no es una mariconada sin importancia. Supone aceptarse y poder ver que se puede cambiar desde dentro. Que yo necesito cambiar desde dentro y que se puede influir en el camino de un modo más eficaz yendo a favor que yendo en contra.

Dejar la rebeldía interior, contra uno mismo, es alcanzar el remanso que este tipo necesita, la paz que añora, el amor que no conoce. Ofrece la posibilidad de cuidarse, de quererse y de ser querido.

Desde mi experiencia, esto significa poder llegar a amar y ser digno de ser amado, así como dejar la necesidad de hacer demostraciones de poder: entregar el poder. Así, lisa y llanamente. Conceder que el otro también tiene razones y sentimientos que, probablemente, yo aún no conozco en mí y con los que quizás pueda desarrollarme y crecer.

Ayuda, por tanto, conceder que el otro puede tener razón en vez de ir con una actitud previa de rechazo. Ayuda dejar de pre-

suponerle al otro malignidad: esto abre la puerta a poder establecer un contacto emocional real, y lleva a poder ser realmente generosos, tiernos y amables.

Creo que es a partir de la entrega del poder cuando comienza otra etapa del camino donde hay más verdad. Y entonces el camino se hace más rápido: uno percibe cambios más profundos y permanentes y, aunque también es más doloroso, a la vez es mucho más amoroso, sobre todo amoroso con uno mismo.

Uno va percibiendo que la gente es buena y merecedora. Y, a partir de ahí, se acepta lo que venga. Se trata, en el fondo, de desarrollar una actitud de confianza y entrega ante la vida tal cual se presenta.

Claudio: Lo bueno [de Juanjo] es que se le cree. Sus palabras suenan a que pasó por eso.

Juanjo: Sí… a sangre y fuego.

Eneatipo IX: la Pereza

Por Pereza se entiende la pereza de la conciencia. Tener una pasión por la Pereza significa tener la motivación de conservar un bajo nivel de conciencia de modo que ningún estímulo, ni emotivo ni ambiental, pueda entrar en conflicto con un status quo o con un equilibrio preconstituido. Ante la pérdida del sentido de la vida, el E9 reacciona con la indolencia espiritual y psíquica, una «sordera para con el espíritu y de pérdida del sentido de ser hasta el punto de ni siquiera conocer la diferencia: un embastecimiento espiritual» (C. Naranjo, *Carácter y neurosis*).

Las energías se invierten en la acción externa que tiende a resolver compulsivamente cualquier tipo de conflicto o confusión, sin que dicha acción se elabore a nivel cognitivo o se relacione con necesidades internas y su valencia emocional; todo conflicto se anula a través de la pérdida de la interioridad.

El E9 es, por lo general, una persona que ya desde su infancia se vio obligada a poner en práctica una especie de adormecimiento para no tomar contacto con la herida del niño que no ha sido considerado o visto en cuanto tal. Se trata de un niño que ha tenido que renunciar profundamente a su naturaleza y al contacto consigo mismo, buscando llenar su vacío existencial a través de la confluencia con el otro y poniéndose al servicio de las necesida-

des de los demás. Su incesante hacer esconde una profunda sensación de no ser adecuado ni importante para nadie. Reaccionó a la falta de cuidados y reconocimiento identificándose con la función materna, con el objetivo de cuidar de la madre misma (y a menudo de toda la familia) y solo así poder cuidarse a sí mismo y tener un lugar en el mundo.

Ante el dolor de la separación, el E9 niega la separación misma, dado que no tiene conciencia y, sobre todo, no diferencia el sentimiento de un yo de la conciencia de un tú. Si no existe una separación entre tú y yo, ilusoriamente no existirá tampoco la posibilidad de ser abandonado.

Con el fin de mantener esta falta de diferenciación, el E9 demuestra un considerable rechazo hacia la introspección y el cambio; desarrolla un estilo de vida dirigido al olvido de sí (fijación). A nivel del comportamiento, lleva a cabo acciones de distracción como el abuso en la comida o en el trabajo, o actividades de relleno y acumulación incluso a nivel intelectual o laboral, como leer o pasar horas delante del televisor.

Desempeña sus actividades como un robot y sin quejarse del cansancio, mostrando un alto grado de anestesia, incluso a nivel físico. No escucha ni las necesidades ni los dolores del cuerpo y descuida el aspecto estético.

E9 SOCIAL: PARTICIPACIÓN/PERTENENCIA

El nueve social es un bonachón. ¿Y qué mueve a un bonachón? ¿Qué hay detrás de estas personas alegres y con el corazón ligero? Según este mapa, la pasión del E9 social es la *participación*. Lo que necesita es sentirse parte integrante. Pero cualquier persona que tiene una intensa necesidad de hacer, de convertirse en parte de algo, es una persona que no se siente parte de nada.

Para el E9 social, la experiencia de no encajar, de sentirse diferente, de creer que no tiene lo que se necesita para formar parte de un grupo o de una comunidad, le lleva a sobrecompensar, a expresar una especie de generosidad mostrándose muy pendiente de los demás y del grupo. Es un carácter muy dotado en satisfacer las necesidades ajenas. Y se convierte en un buen líder. El mejor tipo de líder, en el sentido de ser una buena persona, generoso y sacrificado ante cualquier tipo de responsabilidad que los demás le quieran dar.

Su pasión es la de hacer lo necesario para pagar el peaje que le permita ser admitido en el grupo. Pero, para ello, se necesita mucho esfuerzo: los E9 sociales son los trabajólicos del eneagrama. Ellos sienten que tienen que dar mucho, pero que a la vez deben ser simpáticos y agradables. Su consigna interna es: «no demuestres el dolor, no pongas peso en la mente de otro». Su expresión es más feliz que triste, pero eso no significa participación, sino una especie de participación parcial: un sucedáneo.

La transformación en el E9 social por Miriam Ortiz de Zárate

¿Cómo se produjo el comienzo de la búsqueda? ¿Cuál fue el momento de mayor sufrimiento?

No creo que en mi vida hayan existido periodos de mucho sufrimiento, igual que nunca hubo periodos de mucha alegría. Una característica llamativa de mi vida es que transcurrió durante años sin grandes altibajos ni alteraciones. Cero grados: ni frío ni calor. Encefalograma plano. A veces miraba a los demás disfrutando y celebrando momentos de felicidad, pero no me sentía como ellos, me parecían excesivos. Así es que no creía tener ningún problema. Todo en mi vida andaba bien, bajo control. Estaba ciega y era insensible, la mejor fórmula para no ver, para no sentir, para no darme cuenta.

Mi búsqueda comenzó de una forma bastante *accidental* (y lo pongo en cursiva porque no creo en los accidentes). A finales de 2003, a mis 44 años, dejé mi trabajo como directiva en una multinacional. No fue un cambio meditado sino más bien una decisión que tomé por impulso, como he tomado algunas de las decisiones más importantes de mi vida. Fue el dejar de trabajar lo que me permitió desacelerar el ritmo, pensar más detenidamente cómo quería enfocar mi vida, decidir que quería más equilibrio entre lo profesional y lo personal. En los meses siguientes decidí tomarme un año sabático para formarme como *coach*, así es que abordé el año 2004 con esta idea.

Durante un semestre, hice el curso de *coaching*, y comencé así un proceso de autoconocimiento y de aprendizaje transformacional. En Semana Santa de ese mismo año hice un curso de

Introducción a la Psicología de los Eneatipos (de nuevo, siguiendo una decisión impulsiva y el consejo de mi hermana, que hacía años que me venía hablando del SAT). Esa misma primavera participé en algunos seminarios de constelaciones familiares, empecé a hacer yoga y meditación y, después del verano, recién cumplidos los 45, comencé terapia. ¡Todo de golpe!

Cuando pienso en esa etapa y qué es lo que me hizo poner en marcha, creo que se trató de una mezcla de suerte y de intuición, como si una parte de mí misma, de la que era muy poco consciente, hubiera tomado la decisión de que había llegado la hora de hacer cambios. Cuando empecé mi terapia, declaré que quería vivir con más conciencia, no tanto por mí (yo estaba bien), como por mis hijas. También recuerdo el miedo a perder lo que tenía (mi pareja, mis hijas) y lo ciega que había estado durante años, demasiado volcada en el mundo del trabajo, con puestos de mucha responsabilidad, creyendo que lo tenía todo controlado cuando, en realidad, era todo lo contrario: mis hijas tenían problemas, mi relación de pareja estaba totalmente deteriorada... Esta es la situación que encontré a mi alrededor cuando abrí los ojos y empecé a mirar.

En otros compañeros E9 sociales, el comienzo activo de la búsqueda está marcado por un hecho doloroso. Y este dolor, en muchos de los casos, es provocado por una separación: alejamiento de padres e hijos, alejamiento de parejas... La separación puede deberse a la muerte o al quiebre de una relación. Pero, en todos los casos, la persona más significativa para un nueve social deja de estar presente en su vida, y esto desencadena un cataclismo consciente, como el que describe una joven mujer del eneatipo nueve social refiriéndose su pareja:

«Al morir él, caí en un profundo vacío; me di cuenta de que yo había vivido la vida de él y que había muerto con él».

O bien se manifiesta con una aparición de síntomas, como el de una mujer que describe cómo, a raíz de la muerte de su padre, comienza a sufrir ataques de angustia que desembocan en una agorafobia paralizante.

En la mayoría de los casos, la persona causante del dolor cumplía con darle sentido de identidad y de realidad al nueve social, que, frecuentemente, duda de su propia existencia. En las descripciones del antes y después de iniciar el proceso que hacen de sí mismos los nueves, aparecen a menudo frases (cito textualmente) como: «no sentía que yo existiera», «yo no existía», «tenía una vida muy llena de cosas... pero sin mí».

¿Cómo me veo a mí misma ahora?
¿Cuáles son las mayores diferencias que percibo?

Una de las principales diferencias tiene que ver con mi capacidad para ver, para sentir, para darme cuenta de las cosas. Antes vivía de forma mucho más automática, menos consciente, más desconectada de emociones y de sensaciones. Por ejemplo, era muy despistada. El despiste era para mí un mecanismo de defensa. No es que ahora haya dejado de serlo, pero me veo mucho más consciente y tengo menos despistes.

En cuanto a mi capacidad para sentir, he experimentado muy claramente lo que Claudio llama «la piel de elefante», tan típica de los nueves. He aprendido a afinarla y, con este trabajo, mi capacidad sensitiva se ha ido desarrollando. Recuerdo una época de mi proceso en que utilizaba el tacto para entrar. Tocaba las cosas, las texturas, me tocaba a mí misma, y esto me ayudaba a conectarme, a centrar la atención, a ubicarme. Recuerdo sueños en esa época relacionados con la idea de habitar la casa.

El trabajo con la sensibilidad, la capacidad de percibir sensaciones, fue la vía de entrada para abordar las emociones. Al principio, cada vez que me paraba a mirar y a preguntarme por mi emoción, aparecía invariablemente la tristeza. Cuando lo hacía, me parecía que me encontraba con una vieja conocida que me había acompañado durante toda mi vida. Sin embargo, detrás del dolor y de la tristeza estaba la rabia. Y el miedo, que apareció mucho después. Antes apenas tenía la experiencia de una emoción intensa. Poder sentir y evocar emociones amorosas, de gratitud, de alegría, de plenitud… y también sentir tristeza, miedo o rabia, son para mí cosas muy nuevas.

Me costaba mucho abordar situaciones de conflicto. De hecho, me costaba verlas. Podía tener personas a mi alrededor que me hacían daño, que me agredían, y yo tenía una enorme capacidad de aguante, no me daba cuenta, actuaba como un *puching ball*, y me dejaba recibir los golpes sin hacer acuse de recibo. Ahora percibo claramente las agresiones; sé cuándo algo me hace daño o me duele. Esto me ha pasado especialmente con mi pareja: ha sido duro aceptar sus mecanismos de venganza (y los míos). Poner mis límites, defenderme, abordar conversaciones difíciles, son cosas que antes no sabía hacer y que ahora hago mucho mejor.

Antes controlaba mucho más que ahora. Las cosas tenían que ser de una manera determinada. En el trabajo, con los colaboradores. En casa, con mis hijas y con mi marido… Organizaba, mandaba… Todo se tenía que hacer como yo decía. No confiaba, tenía que intervenir, supervisarlo todo. Todavía tengo mucho que aprender aquí, pero voy soltando poco a poco, controlando menos y confiando más. Aceptando que hay otras formas de hacer las cosas, que mi manera no es la manera. Que el estilo de vida de mi hija mayor, por ejemplo, no es ni mejor ni

peor que el mío. Antes intervenía todo el tiempo en su vida, en sus cosas, en su manera de hacer. Luego dejé de intervenir, pensando, sin embargo, que se equivocaba, que no hacía las cosas correctamente. Ahora acepto que tenga su propio criterio y respeto sus decisiones... casi siempre.

Una característica en mi vida fue siempre la de no sentirme perteneciente. Fui niña sándwich (la mediana de cinco), no pertenecía al grupo de las mayores ni tampoco al de las pequeñas. Siempre he tenido que hacer algo extra para sentirme con derecho a estar en los grupos y nunca me he visto totalmente integrada: era un anhelo que no se satisfacía, una fantasía que no tenía correlación con la realidad. Por ejemplo, soy miembro fundador de un coro desde hace diez años y una de las cantantes más antiguas, soy la presidenta y tengo una relación especial con el director, con el cual somos buenos amigos desde hace veinte años. Sin embargo, constantemente me ataca la idea de que no pertenezco, de que no me he ganado suficientemente el derecho de estar ahí, que no canto tan bien como... Es totalmente irreal, una fantasía. Puedo verlo y me puedo reír, pero es un tipo de pensamiento recurrente, especialmente si estoy susceptible o si aparece cualquier dificultad.

Yo tenía muy negado todo mi mundo instintivo: el deseo, la sexualidad, mi niña interior. Este trabajo ha sido la parte más difícil para mí, porque suponía romper un mandato familiar, abordar algo que vivía como muy amenazante y peligroso. En ello estoy en estos momentos, dándome cuenta, introduciendo pequeños cambios, permitiéndome sentir y desear, jugando un poco más, trivializando, tomándome menos en serio. Poco a poco el miedo y la amenaza se van disolviendo y voy aprendiendo a sentirme mejor conmigo misma, más libre.

¿Qué me ha servido para crecer?

De la tensión misma de estas vidas imposibles, dominadas por el olvido de sí, surge la energía necesaria para que los E9 sociales emprendan la búsqueda. A veces en forma casi mágica, por casualidad, como una medida de emergencia, o como un asunto de sobrevivencia.

Todos los trabajos que he abordado me han aportado algo. Desde luego, el proceso SAT, la terapia, el Proceso Fisher-Hoffmann, mi propio trabajo como *coach* y formadora, las constelaciones familiares…

Creo que los trabajos grupales me hacen mucho bien, me ayudan a conectar, a volver a poner el foco, a no olvidarme. Son como una recarga de pilas para mí, como un catalizador que ha acelerado procesos de aprendizaje y cambio.

La meditación y el yoga me han ayudado a centrar la atención, a estar presente. Y también a conectar con mi respiración y con mi cuerpo.

El trabajo corporal y los trabajos de movimiento auténtico han sido especialmente importantes.

La búsqueda de maestros y de compañeros de viaje, el saber que estaban para ayudarme, el permitirme avanzar y dejarme cuidar, muchas veces sin saber qué tenía por delante, obligándome a confiar.

Algunas lecturas que me ayudaban a comprender y a procesar intelectualmente lo que me iba pasando

Escribir un diario emocional y revisarlo con frecuencia, para no olvidarme, para volver a traer al presente lo que tenía tendencia a dejar pasar.

Y, por supuesto, escribir y trabajar con sueños.

A través del dolor surgen dudas, cuestionamientos… Un E9

social se pregunta: «¿y si toda mi aceptación fuese fruto de mi indolencia?» También aparecen temas tabúes o simplemente ignorados. «¿Y si fuera todo una máscara, y si mi amor no fuera tan incondicional? ¿Y si el verdadero origen de la incondicionalidad fuera el miedo al abandono, el miedo al conflicto, el miedo a la separación, a perder la aparente y fingida paz y armonía?»

Claudio ha dicho que la esencia del camino espiritual es la transformación de nuestra actitud ante el sufrimiento. Y esto se puede observar en todos los casos. Se sienten y se aceptan emociones indeseadas como miedo, rabia, tristeza… A continuación, podremos leer algunos testimonios al respecto:

«Antes, apenas tenía la experiencia de una emoción intensa. Poder sentir y evocar emociones amorosas, de gratitud, de alegría, de plenitud... y también sentir tristeza, miedo o rabia, son para mí cosas muy nuevas».

«Aprendí a sentir y a sostener el dolor»

«Siento mucho más el dolor y también el placer. Tanto en lo físico como en lo psíquico. Vivo más».

«La conciencia de lo que hago ocupa una parte importante de mis pensamientos».

«Dejo doler las cosas que me duelen, me enfado menos y disfruto más».

¿Qué dejó atrás y qué está aflorando ahora?

No estoy segura de haber dejado nada atrás, definitivamente. Para mí es muy clara la imagen de la cebolla y las capas. Veo que ahora puedo abordar muchas conversaciones difíciles, pero hay otras que se me siguen despistando. Me veo más centrada y menos olvidadiza, pero sigo teniendo olvidos y despistes. Me siento

más conectada, con más capacidad para sentir, pero sigo desconectándome en ocasiones. Controlo menos, pero sigo controlando. Siento más la pertenencia, pero sigo anhelando no sé qué clase de imposible. Etcétera.

De todas maneras, al quitarle capas a la cebolla, sí que aparecen cosas nuevas. Algo nuevo para mí, por ejemplo, está siendo la experimentación del miedo. Antes, cuando tenía miedo, lo disfrazaba, me enfadaba, controlaba, culpaba a otros... Ahora me doy cuenta de que es miedo y lo siento en la boca del estómago y es una emoción totalmente nueva para mí.

Otra cosa nueva que está apareciendo es una necesidad de trascender, una dimensión espiritual, que todavía no sé cómo manejar o por dónde canalizar.

¿Cómo trabajar en lo específico del carácter nueve social?

Para mí hay dos fases: la primera es darme cuenta. La segunda, la acción, el cambio. Y para ambas cosas tengo que poner atención, conciencia, porque el automatismo es olvidarme y desconectarme. Tengo mis trucos para no olvidarme, para mantenerme conectada. Por ejemplo, llevo una medalla con el símbolo del eneagrama, que utilizo como un anclaje. La toco y me recuerda, me ayuda a despertar. También me ayudan la meditación, o simplemente la respiración.

Procuro ir más allá, hacer algo con aquello de lo que me doy cuenta, pasar a la acción. La mayor parte de las veces, la acción se traduce en una conversación, una petición, un reclamo, una declaración...

También me sirve preguntarme qué necesito, qué quiero yo,

cómo me siento... Dedicar tiempo a mí misma, a cuidarme, a estar sola.

¿Qué me propongo para el futuro?

Seguir con este trabajo, que es un trabajo para toda la vida. Miro atrás y puedo ver mucho crecimiento, pero miro adelante y me sigue pareciendo que me queda mucho camino por recorrer. Este año termino la terapia, pero he decidido comenzar la formación de gestalt. Quiero seguir teniendo el apoyo grupal, pero también me planteo hacer algo con todo esto que estoy aprendiendo. Quiero seguir vinculada al SAT de alguna manera, me gustaría ser observadora o monitora en el futuro. No se me ocurre nada mejor para seguir con mi proceso personal que estar vinculada al proceso de otras personas. Por eso me apasiona mi trabajo como *coach* y como formadora y supervisora de *coaches*, y por eso quiero trabajar en el SAT y, en un futuro, quizás, también como terapeuta.

¿Cómo imagino que sería mi propio camino a la perfección?

Creo que mi camino de la perfección se orienta hacia esta dimensión espiritual de la que hablaba antes. Un camino apenas atisbado, pero un camino que sé que voy a recorrer.

Merece destacarse una respuesta a la pregunta de un E9 social:

«Curiosamente, hacia el amor incondicional y compasivo, lo que creía tener al principio, pero con la autenticidad que da la conciencia de que no hay atajos, de que no es posible amar a los demás sin amarse a uno mismo».

¿Qué les recomendaría a los E9 sociales para su propio trabajo interno?

En el trabajo del darse cuenta, nosotros los nueves tenemos que poner mucha atención y mucha conciencia, no despistarnos, no olvidarnos. Establecer mecanismos para no entontecernos y permanecer despiertos y conscientes. A mí me ha ayudado el abordar mi trabajo de forma masiva y desde muchos frentes: meditación, yoga, terapia, trabajo corporal, trabajo grupal, leer, escribir, mantener el contacto con otras personas que están haciendo el mismo trabajo, etc. ¡No había escapatoria! Y, a pesar de tener todos estos apoyos y recordatorios, uno se olvida una y otra vez...

También me parece importante refinar la piel de elefante trabajando con lo sensorial. Conectar con el cuerpo, con las sensaciones, habitar la casa.

Este es un viaje que perdura. Los E9 sociales que han emprendido la búsqueda llevan a cabo diversas prácticas que les permiten seguir creciendo y evitan otras que en el pasado les han sido nocivas. Ahora son más selectivos con sus circunstancias, buscan la calidad más que la cantidad en sus relaciones, se cargan con menos cosas y administran el tiempo a favor suyo. De todas las cosas descubiertas en los testimonios, sobresale la necesidad de tener un tiempo para sí mismos. La mayoría de ellos se dedica a prácticas tales como meditación o el yoga. El trabajo con el cuerpo es muy importante y frecuente para los E9 sociales porque les permite reafirmar su sensación de ser. También es importante el participar en grupos para trabajar ese sentimiento de inadecuación y poder sentirse aceptados sin necesidad de hacer méritos especiales para ganarse el derecho a estar allí. Escribir una autobiografía emocional ha sido una gran herramienta, según afirma un E9 social, que ha podido conectarse así con su vida.

La persona que emerge de este proceso de cambio se define como más feliz, más alegre, más verdadera, más atenta a sí misma, más centrada, con mayor capacidad de sentir, responsable de su propia vida, menos acelerada. En fin, como dice una de ellas, siente su propio poder interno.

Consejos a futuros terapeutas para acompañar en su proceso a un nueve social

Mi terapeuta me ha ayudado mucho haciéndome una y otra vez la pregunta más difícil para mí: «¿cómo estás?» Mi tendencia era la de contestar con la cabeza. «¿Cómo se supone que debería estar? Las cosas me van bien, así es que se supone que debo estar bien». Poder bajar la atención al cuerpo, escuchar lo que llega de las tripas, atreverme a abrir la caja de pandora donde está encerrado lo instintivo y lo emocional y mirar adentro: esa es la respuesta.

El trabajo con los sueños ha resultado muy revelador: las metáforas aparecían muy nítidamente y nos daban muchas pistas. Soñaba muy poco, pero, cada vez que lo necesitaba, tenía el sueño que precisaba para trabajarme terapéuticamente un tema en ese momento.

A un nueve social le ayuda mucho la confrontación, el zarandearnos amorosamente pero con firmeza, porque nos escapamos mucho. Una de las formas en que yo lo hacía en terapia era con mucho parloteo, que era como una cortina de humo con la que distraía a mi terapeuta.

Y, por último, qué importante es saber dar un buen *feedback*, o cualquier otra cosa que ayude al darse cuenta…

E9 SEXUAL: SIMBIOSIS

Preferiría utilizar la palabra *unión* —la palabra que usó Ichazo— en un sentido más elevado. Unión significa la respuesta que encontramos en el amor, el deseo de comunión con el amado. Así que tal palabra no debería utilizarse para describir un juego neurótico. Por lo tanto, prefiero emplear palabras como *fusión*, *confluencia*, *simbiosis*...

El E9 sexual experimenta la necesidad de ser a través del otro, la necesidad de ser a través de la unión con otro, a través de la fusión con otra persona. Usa la relación para alimentar su ser porque no consigue situarse sobre sus propios pies. Una verdadera unión requeriría que las dos personas caminen con sus propios pies antes de llegar a encontrarse.

Pero en este caso se produce una especie de sustitución. Porque estas personas no tienen su propio lugar, su propio estar, y por tanto quieren estar en el mundo a través del otro. Esto les hace ser personas muy cariñosas, pero es un cariño sospechoso, cual una de las muchas formas de amor sucedáneo que se dan en el repertorio del ego.

Lo que sobresale en los nueve sexuales es que no son de nadie: se trata de personas que no viven plenamente su pasión —en el mejor sentido de esa palabra. Son, precisamente, demasiado desapasionados. Cuando los Beatles escribieron la canción *Nowhere Man* (Persona de ninguna parte), tal vez se referían a alguien de este carácter.

En España existe la «mosquita muerta»: nadie notaría a esa persona, se confunde con el diseño del papel de la pared. En inglés se dice que hay personas que son como las flores de la pared: se pierden con el entorno.

Elías Canetti escribió un libro sobre caracteres llamado *El testigo escuchón* y describió a alguien que es obviamente un nueve sexual:

«El Legado jamás pide un certificado y tampoco lo conseguiría, como no va a ningún sitio por asuntos propios, no los necesita. Es verdad que come, pero lo hace con mesura y sin causar molestias. Nadie lo ha visto con la boca abierta, tiene el tino de hacerlo en un rincón, sin ruido. Con disimulo se palpa los dientes, aún le quedan unos cuantos».

Es una caracterización muy cruel: esta persona traiciona tanto sus necesidades, se encuentra tan centrada en satisfacer las necesidades del otro, que le quedan pocos dientes.

«La gente hace muchas fotos en los viajes, y a veces, cuando no tiene tiempo de ponerse a un lado, sale él también en la fotografía sin haber sido invitado. La familia del dueño la mira y hace una mueca. Mas también en esos casos se puede confiar en él. Él mismo lleva los carretes a revelar y, cuando vuelve con las fotos, ha desparecido de ellas. Cómo lo hace es un misterio, no se lo preguntan y él no explica nada, lo importante es que la familia del dueño queda así en familia y el Legado no aparece en ningún sitio».

Todo esto es resultado de la necesidad de fusión. Puedes fusionarte con otra persona, con un grupo, o incluso con tu propio cuerpo. Pero a costa de la vida, del nivel sutil de la vida...

La transformación en el E9 sexual por Juanita Richter

Agradecimientos: a Wilma Hannig, por recibirme en su casa en La Serena, Chile, y abrirme su vida sin reservas. A Mónica Ventura, por enviarme amorosamente su entrevista biográfica hecha por el doctor Claudio Naranjo, ayudándome así a escribir la mía.

Mi vida antes de iniciar el proceso de autoconocimiento

Cuando nací, mi madre pasó conmigo las primeras tres semanas y luego mi padre y ella se fueron a la costa a recoger a mi tía Helga, que llegaba en barco desde Hamburgo para cuidar de mí. Mi tía recién había estudiado cuidado de neonatos y yo fui su primer caso. Ella, de 20 años, llegada a Bogotá desde su Alemania natal, se convirtió en mi segunda madre, mientras que mi madre se reintegró a su trabajo como secretaria del embajador en la Embajada de Alemania en Colombia. A mí me independizaron a las tres semanas de nacida, lo que me dejó una profunda huella de necesidad afectiva.

Adentro de mí hay un espacio dolorosamente necesitado. Y lo que hace este lugar es llevarse toda la energía hacia dentro, hasta desaparecer. El sentimiento de pertenencia al mundo desaparece y la sensación es que yo vivo en Marte, no en la Tierra. Y los sonidos de la Tierra me llegan desde lejos.

«Tú fuiste una niña deseada y querida», me cuenta mi madre. Para mí, ha sido muy difícil llegar a entender este profundo hueco afectivo.

A los dos años me llevaron a vivir al campo, a dos horas de Bogotá. La casa era enorme y yo tenía dos grandes cuartos al otro

extremo de la habitación de mis padres. ¡Uy! qué sola me sentía. No fui capaz de dormir ahí. Ellos, finalmente, se tuvieron que mudar más cerca de mí. Yo me metía de noche a su cama.

En esa gran casa, viví hasta cumplir los cinco años, edad a la que entré al colegio. En ese momento nació mi hermano Christof y mi mamá dejó su trabajo en la embajada y se fue a criarlo a la casa. Mi padre dejó su trabajo en la universidad y se fue a vivir a la casa para pintar a tiempo completo. Y yo me fui a vivir a Bogotá, a la casa de mi tía. Allá había nacido mi primo Stefan, quien me parecía mucho más simpático que mi hermano. Vivía allá entre semana, mientras iba al colegio, y el sábado al medio día llegaba a casa para volver, el lunes temprano, a Bogotá con mi maletica.

Con el nacimiento de mi hermano nació en mí la envidia.

Viví con mi tía cerca de dos años, luego me llevaron a vivir a donde Frau Jung, con quien fui muy infeliz y marginada. Unos siete u ocho meses. Cómo sería de doloroso que, a pesar de mi dificultad para defenderme, logré que me sacaran de esa casa.

Cuando apenas era lunes, la perspectiva de volver a casa era tremendamente lejana. Allá me volví rebelde. Por la noche me debía bañar, y ponía en el suelo de la tina el gorro de baño para que sonara, abría la ducha, esperaba un rato y salía sin bañarme. La otra rebeldía que solía hacer, por la que me castigaron dejándome sin almuerzo y en la cama a pleno día, era que nunca me comí el panecillo con mantequilla que la señora me mandaba al colegio, sino que los fui coleccionando en mi escritorio, en mi cuarto de inquilina. Ella encontró por ahí unos cien panecillos viejos y duros y se puso muy brava.

Finalmente, ese tormento terminó y me fui a vivir a casa de los Franck: Karl y Gisela Franck, con sus tres hijos, Silvia, Gine y Lolly, el hijo menor.

Allá fue un poco mejor para mí. Recuerdo verme parada de-

bajo de las enormes tetas de Gisela Franck diciéndole: «oye, cuando sea grande también quiero unas así». Y había en ella, con sus enormes tetas, algo que me hacía bien, algo nutriente, y Gine tenía también algo de eso, algo bueno. No estaban tan endurecidas como Frau Jung.

Después de la familia Franck llegué a casa de Frau Pieper con su hija Susanne. Ahí, finalmente, me sentí bien. Ella era profesora del Colegio Alemán y había convertido su casa en una pensión para profesores. Yo llegué y me sentí en las mismas condiciones que los demás. Estaba entre iguales, no arrimada a una familia. Y eso fue muy bueno.

En ese momento en mi vida hubo un cambio. Comencé a sentirme mejor dentro de mi piel. Comencé a sentir más placer, más alegría.

Después de la estadía donde Frau Pieper mi madre organizó un sistema de transporte con unos vecinos y ya pude llegar a mi casa después del colegio. Y esto lo disfruté mucho. Mis recuerdos aquí tienen otra luz, tienen alegría. Me veo subida en el VW escarabajo reantiguo del señor von Rotkirch. Nos compraban helado en panquiaco y era una delicia ese trayecto hasta el retén, donde nos esperaba mi mamá.

En casa, los fines de semana o por las tardes, después del colegio, me iba a montar a caballo a una finca vecina. Aladino se llamaba este ser que me llevaba en su lomo a la montaña. Este fue mi primer contacto con la libertad. Yo lo amé a él .Y al bosque. Y siempre tuve la fantasía de poder compartir estos momentos con un humano hombre. Ese era mi deseo. Y montada sobre este animal tuve mis primeros orgasmos. Esta época es una luz en mi vida.

Por fin, me llegó la menstruación. Yo me puse feliz. Quería contarle a mi madre pero no me atrevía. Finalmente, se lo conté,

y la cara que puso me hizo comprender que ahí no iba a encontrar ningún apoyo. De nuevo sola conmigo, me fui a la cocina y lo hablé con la empleada. Y mi yo mujer se desconectó de su menstruación.

Durante toda mi vida de mujer se me olvidó mi menstruación. Mes a mes me tomó por sorpresa. Y fue también aquí donde perdí el contacto con mi lugar de origen. Con la gente del colegio, con los alemanes en Bogotá. Mi relación era con la gente sencilla del campo, con las empleadas de mi casa.

Los muchachos del colegio que me gustaban, no me veían. Y yo me imaginaba amores que no se realizaban. Aquí comenzó a aparecer mi dificultad en las relaciones con los hombres. No me sabía relacionar ni con los hombres de mi edad ni con los de mi condición. Mis padres no propiciaban hablar sobre estos temas. Nunca.

Si yo había vivido la soledad y el abandono desde las tres semanas de nacida, ahora vivía la soledad y el abandono de mi sexualidad, mi cuerpo y mis emociones.

Pero me arrastraba mi impulso sin límites, y con una fuerza que estos padres ya no podían detener con sus débiles intentos de hacerlo. Cuando llegó la marihuana al colegio, tuvo un fuerte atractivo para mí. Quise volverme marihuanera, pero fumarla me producía angustia y paranoia.

En el colegio dejé de entender lo que me enseñaban. Me conseguí un novio totalmente inadecuado para mí, un hombre ya grande, adicto, que me llevaba a hacer sexo a unos lugares oscuros en Chapinero. Era todo muy deprimente, y no sabía decir que no quería eso. Además, no disfrutaba nada de todo esto, pero había dentro de mí una fuerza que me llevaba por delante. Me enfrentaba a mi madre, estaba dispuesta a irme de casa, pedía a gritos un límite que nadie tenía la valentía de ponerme.

En esa época me quedé en casa estudiando con mi padre y aburriéndome de lo lindo. Pero también me negaba contundentemente a entrar en algún colegio, que era lo que me pedía mi madre. Me busqué, después de un tiempo, una escuela de pintura y unas clases de cerámica. En las de cerámica conocí a Fernando Villar, mi profesor de torno, y me enamoré de él. Lo seguí, lo busqué, logré volverme parte de su taller y finalmente él se hizo mi pareja. Quedé embarazada y tuvimos a Esteban.

Esteban nació el 1 de abril del año 1975, dos días antes de que yo cumpliera 18 años. El día de su nacimiento nos entregaron una casa en Cota llamada Rancho Alegre, en arriendo. Ahí vivimos 15 años.

Mi búsqueda

Para mis Padres fue muy duro el que yo hubiera quedado embarazada tan joven y para mí tuvo dos aspectos. Estaba embarazada y sin estudios, y lo único que sé hacer es muy poquito. Lo que me ha enseñado mi padre y también hacer cerámica con mi compañero.

Mi madre, unos días antes del nacimiento de mi hijo, me contó que soñó, que había llegado al mundo un indiecito. Este sueño de ella me muestra su no aceptación del nieto que viene. Ella, con sus introyectos de la Alemania nazi tenía que producir un sueño de ese tipo. Y estas cosas hacían que nuestra relación fuese poco cercana y amorosa.

Cuando nace mi hijo, estoy sola, sin madre ni esposo. Es la media noche y soy llevada a la sala de partos, amarrada de patas y manos. Me inyectan algo que me duerme minutos antes del nacimiento de mi hijo. Me pierdo ese momento y lo recibo no sé

cuánto tiempo después, ya desconectada, saliendo de una anestesia. Y ahí se repite toda la historia de nuevo. Ni mi marido ni mi madre ni yo sabemos en realidad qué hacer. Todos hacemos las cosas sin conciencia, sin conexión, sin amor.

Desde el nacimiento de Esteban, me enfrento con el hecho tremendamente doloroso de no saber lo que mi hijo quiere. No sé ser Madre. Y ahí, en esa situación de profunda realidad, se manifiesta mi desconexión, mi vivir en Marte. Ahora le toca a Esteban sentir la soledad y el abandono desde su llegada a este mundo. Estuve mucho tiempo con mi hijo, pero era un estar sin estar, sin presencia real.

Todo lo emocional era un caos y me sobrepasaba siempre. Me ponía muy celosa con Fernando y lo atormentaba, y él a mí también. Entonces nuestra sexualidad tampoco era muy satisfactoria. Comenzó a nacer la rabia y los reproches y además había muy poco dinero y comencé a sabérmelo ganar mejor que él. Y la brecha entre nosotros se fue abriendo. Casi desde el comienzo de nuestra relación lo sostuve económicamente, y esto es un rasgo muy nueve. Yo soy la generosa, la que puede con todo, pero por dentro lo despreciaba por esta debilidad. Y se lo hacía saber.

Me convertí en una mujer intensa, abandónica, histérica y loca. Pero no me podía separar. Estaba pegada a Fernando.

En esta época de mi vida en Cota recuerdo que me tropiezo mucho, me pego en la cabeza, me machuco un dedo, etcétera. Me acompaña una gran torpeza. Y me digo a mí misma que prefiero que me duela físicamente a que me duela adentro. Creo que el dolor también me conecta.

La situación es dura y mi hijo está solo. Yo comienzo a sentir que la vida así no vale la pena. Comienzo a buscar. Encuentro lecturas. Nace un anhelo. Comienzo a sentir que necesito ayuda.

Mi padre murió dos días después de cumplir 88 años. Yo es-

taba con él ese día. Estoy sentada al borde de su cama, le digo al enfermero que siento que mi padre ya debe morir, pues está muy mal, lleva un año en un estado de niño pequeño, hay que hacer todo por él.

Al rato me llama el enfermero para que acompañe a mi padre a morir.

Estoy con él en sus últimos minutos de vida. Sé que estoy recibiendo un gran regalo pero no sé que hacer. Le pido que me lleve a mí un pedacito con él.

Y muere. Y entra un gran silencio a la casa. Y mi hijo ese día se viene contando cruces de muertos por el camino.

Me dolió mucho enterrar a mi padre. Y unos meses después de su muerte toco fondo.

En esa época, un amigo nos lleva a Esteban y a mí a ver a un sabio hindú, Sanjay, que ha llegado a Colombia. A la semana de esa visita, la directora del colegio de Esteban me dice: «Juanita, tú tienes un hijo triste, te recomiendo terapia para él . Ve a donde Félix Cantoni». Y Esteban comenzó a trabajar con Berta Gamarra, la esposa de Félix. Con la ayuda de Sanjay, Esteban y yo comenzamos el camino de recuperación de nuestra vida. Él se queda cinco años con Berta y yo diez con Félix Cantoni.

Dos meses después de comenzar mi terapia me separo de Fernando.

Con Félix, tengo cita dos veces por semana. Trabajo mi gran problema de identidad. Mi completa falta de estructura. Yo me veo de gelatina, sin huesos. Él me pone límites. Me salgo de tanta religión extraña a mí. Me puedo separar porque ahora tengo un respaldo emocional. Trabajo mis aspectos masculino y femenino, eros y tánatos. Siento nacer en mí un sentimiento de esperanza. Lloro mucho, es muy duro ver el estado en el que vivo. Ver el dolor de mi hijo.

Trabajo con Félix el duelo por la muerte de mi padre. Aprendo a expresarle a mi hijo mi cariño, mi amor por él, a recibirlo con el corazón. Aprendo a expresar mis necesidades, aprendo a hablar, a llamar por teléfono, a decir que sí o que no, y dejo de ladrar y de morder. Lentamente, me vuelvo humana. Es un aprendizaje muy bello. Y muy duro. Puedo ver la relación simbiótica con mi madre. Para mí, lo que ella diga es la ley. Aprendo a alejarme de ella, a visitarla por dos horas, tomarme un té y volverme a ir. Mi madre interna suele aparecer como castigadora cada vez que hago el amor: inmediatamente, mi pasión queda cortada y de ahí en adelante me toca fingir.

Sueño que estoy en la sala de mi casa paterna, y dentro de la sala está un camión grande, rojo, haciendo mucho ruido y echando humo por el exhosto. En el análisis vemos que es mi padre que ocupa todo mi espacio erótico y sexual de esa manera tan gráfica.

Muchas veces olvido mi cita con la terapia o llego una hora después: las resistencias hacen su propio saboteo. Es un trabajo duro y es un trabajo valiente. El dinero es escaso. Lo único que tengo claro es que necesito ayuda y que, ahora que la encontré, no la voy a abandonar.

Me encuentro con un hombre en una fiesta y nos enamoramos. Descubro el placer erótico con él y lo vivo. Y de nuevo hago una relación de dependencia. Y es porque al comienzo de la relación él tiene otra mujer. Cuando se va es como si me arrancaran un pedazo de carne. Solo después de un tiempo se separa de ella.

Yo siento que no puedo vivir sin Duny. Me duele no verlo. De nuevo me pierdo de mí. Y es desde ese sentimiento que abandono a mi hijo. Lo otro es más fuerte. No tengo los elementos internos para manejar esta situación. Es él o mi hijo. Mi ser madre apenas se está formando en terapia y mi necesidad afectiva muy grande.

Él no tiene las herramientas para aceptarme de corazón con mi hijo. Esteban siente de nuevo el abandono, reacciona muy fuerte contra Duny y se va con sus amigos y se mete en el alcohol.

En terapia. Cantoni me dice: «el día que tu hijo acepte a tu hombre, es porque ese es un buen hombre para ti».

Esta frase no se me olvida.

Mi accidente

El 15 de septiembre de 1991 sufro un accidente automovilístico saliendo de casa de Duny. Tuve 33 fracturas faciales. Mi cara, después del accidente, es otra y nunca volverá a ser la misma. Nunca. Cuando me encuentro con esa realidad siento un vértigo tremendo. Pero el mismo accidente me hace dos regalos importantes. Me muestra mi profundo amor por mi madre, lo siento cuando la veo entrar a la clínica a las dos de la madrugada. Siento mucho amor por ella en ese momento en el que yo no tengo ninguna máscara. Y al otro día, cuando vienen mis amigos a verme y lloran al ver mi cara toda hinchada y descompuesta, percibo sin dudar que a mí no se me fracturó la cara sino la cáscara. Estas dos vivencias se vuelven fundamentales: buscar poderme relacionar con mi madre de una buena manera y buscar mi verdadero rostro, mi ser.

Y recibo otro regalo en estos días, inesperado. A pesar de haber perdido mi rostro, que no era feo, pero que yo nunca pude aceptar como mío ni como bonito, ahora me acepto mejor, ya no tengo esta repulsión por mi cara, la acepto. Es chueca, es irregular, es mucho menos bonita que la primera y es la mía. La acepto, la quiero. Tuve que morir a mi antigua cara para poderme aceptar con la nueva.

Mi relación con Duny se fortalece en los tres meses primeros después de mi accidente. Para él también es un golpe que lo abre. Y a los tres meses se acaba. Se acaba porque el se va a su finca en Raquira con una antigua novia por unos días y yo, en mi lugar vulnerable desde el accidente, no resisto eso y me separo.

Ahora comienza una larga etapa de cirugías en las que pasan muchas cosas, pero solo voy a mencionar dos hechos importantes. Después de una de las tantas cirugías sufro otro accidente, y ahora mi hijo cuida de mí. Y en otro momento de otra cirugía que me genera la muerte por una anestesia y vuelvo, me muestran mi corazón en una pantalla a través de una cateterización. Y lo veo latiendo sin parar, haciendo su tarea sin desfallecer, conmovedoramente presente siempre. Lloro al verlo y me siento muy, pero muy afortunada de tener este regalo tan maravilloso. Y ahí decido vivir, gozar, llegar a la tierra. Dejar de estarme yendo.

Después de esta experiencia, Cantoni trabaja conmigo tomando mi mano en la suya para transmitirme calor y devolverme a la vida. Me enseña a ganarme mi dinero con mi trabajo, haciendo equipo con otras personas, me muestra mi prepotencia, mi rabia, mi voracidad. Cada vez, veo y reconozco más la importancia de mi tiempo con Félix.

Después del accidente, comienza un tiempo dedicado a vivir mi vida, de hacerme cargo de lo mío y de ser la madre de mi hijo. A nivel laboral, tengo que aprender a soltar mi trabajo personal por un trabajo de producción. Tengo que lidiar con mi resistencia a la prosperidad. Mi resistencia a creerme capaz. Mi resistencia a la felicidad. Y es en estos años cuando comienzo a tener sensación de pertenencia. En momentos surge un sentimiento de ser parte de esta ciudad, voy por la calle y de repente siento que soy de aquí.

Mi trabajo en el grupo del Señor Gurdjieff

Me ronda siempre la misma pregunta: ¿qué es la fe? Luego, por sugerencia de Félix, entro al grupo de Gurdjieff. Para mi es maravilloso ver cómo los caminos de dios se van mostrando y cómo todo es un proceso. Aquí voy a citar un escrito de mi padre que tengo siempre conmigo. Dice así: «Jamás nace de la nada una idea, una obra. Una hoja crece tras otra, luego viene la flor y la fruta. El sucesivo desarrollo es el carácter íntimo de todo trabajo creativo».

En el grupo de Gurdjieff de Bogotá me enseñan a sentir mi cuerpo con aceptación y cariño. Me enseñan a bajar la imagen de mi madre a mi corazón y comenzar a aceptarla con dulzura, con cariño. Es aquí donde, por instantes, en el trabajo con las danzas sagradas, se abre lo transpersonal. A las dificultades que la vida pone en nuestro camino ellos la llaman «la tierrita con la que trabajamos».

Para mí, el despertar en la mañana estaba acompañado de una sensación de depresión y de que el techo se me iba a caer en la cabeza. Una mañana apareció otra vez esa sensación. Me senté en mi cama y me puse a meditar como me enseñaron en el grupo. Y pude oír las voces grabadas en mi disco duro que me venían diciendo desde mi infancia: «Janni, no sirves para nada», o «Janni, te saco del colegio», etcétera... A todos los oí y les dije a cada uno que esos mensajes ya no los iba a volver a escuchar. Y mi depresión y mi sensación de que el techo se me caía en la cabeza se fue para no volver.

Este fue uno de los hechos más significativos de mi vida. Ahí vi que realmente estaba siendo ayudada tanto por mí misma como por otros. Y esos otros están aquí, y también en un nivel más sutil, espiritual.

Con el trabajo en este grupo, mi trabajo con Félix se complementa: después de diez anos de terapia psicoanalítica le pido que me dé el alta. Aquí veo algo muy nueve en mi comportamiento: fui a mi terapia juiciosamente durante diez años por mí, pero también por Félix. En mí había una voz que no quería defraudar al analista.

En ese momento estaba viviendo una relación con Alberto, un hombre casado. Para ambos, esta relación es un respiro y una ilusión de vida. Y también veo cómo me relaciono con otros, desapareciendo yo misma. Esto me pasa con Alberto, con Azucena, una mujer que trabajó siete años conmigo, con mi madre, con mi analista... Es así como me relaciono: se me borran los límites de mí y me pierdo en complacer a los otros. Por eso, para mí fue importante que, después de cuatro años de amantes, un día abrí la puerta y eché a Alberto. Y esto me sale sin que él lo pudiera prever, como de la nada, porque lo he venido incubando, adentro, sin decirlo mucho. Y de pronto irrumpe un demoledor «te vas».

Y veo que no tengo por qué tener culpa, al contrario, estoy haciendo lo que siento y me estoy defendiendo de ser infeliz. Esta relación fue buena un tiempo, ya no. Él no es un hombre con quien pueda hacer una relación de verdad. Me duermo con un profundo sentimiento de bienestar y alegría. Me estoy respaldando a mí misma.

Mi proceso laboral y económico

Comienza para mí una etapa de aprendizaje de vivir de mi trabajo. Y, como buena nueve, no soy organizada, me disperso con mucha facilidad, dejo para más tarde las tareas esenciales y además no creo ni en mí ni en mi trabajo. Y cuando aparece un cliente casi termino regalándole mi único trabajo colgado en solitario en alguna pared, y hasta me provoca darle las gracias por interesarse en algo mío. Lo mío no vale. La situación económica es difícil debido a esta actitud.

Y cuando gano algún dinero, porque siempre que tengo trabajo lo vendo y gano, lo puedo regalar sin titubear a otros para que me quieran, olvidándome de mis necesidades y de las de mi hijo.

En mi trabajo con Félix acordamos que busque ayudantes. Me llega Tirso Junco al taller, un asesor de empresas. Me ayuda mucho. Al poco tiempo tengo a varias personas trabajando conmigo. Esto de nuevo es un aprendizaje de años. Realizamos murales grandes. Tengo que aprender a dibujar para que otros apliquen el color. Me exigen dibujar mejor y más claro. Siento envidia, no quiero que otros pinten lo mío. Cada tema que surge lo puedo trabajar, hablar y resolver con Tirso y con Félix. Es una época de mucho conflicto, llanto, no saber pararme frente a los demás, no saber defender lo mío. Debo salir a la calle en busca de clientes con una maleta con mis catálogos y fotos. Ahora debo responder con los pagos de mis empleados. Y ese es el tiempo de reconocer que mi trabajo vale. Y que es valioso para otros. Y que puedo cobrar por él.

Hoy, trabajo con tres de esas personas que llegaron en esa época a mi taller, pintores, dibujantes y ceramistas profesionales, Pedro, Indira y Pilar. La semana pasada, Indira nos invitó a su

casa para celebrar sus 15 años de trabajo en el taller. Hoy día, el taller no necesita de todo mi tiempo, lo que me libera y me permite hacer otras cosas o nada, a veces. Y hoy tengo una buena relación con el dinero y la abundancia. Una relación de confianza y de merecimiento. Y mi trabajo le gusta a la gente y me buscan para comprarme mis cuadros. Y a mí me gusta venderlos y recibir el pago a cambio. Y soy capaz de cobrar bien por un buen cuadro y también soy capaz de regalarlo, de corazón. Y también soy generosa con otros desde mi abundancia. Como mi padre, que era muy generoso. (Gracias padre, sabías lo que hacías cuando me sacaste del colegio y me enseñaste el angosto camino de la independencia. Y gracias madre por hacer que me tocara estar tan sola, porque esa soledad me obligó a buscar ayuda).

Mi camino con Jorge Llano y su escuela

Mi amiga Janine Spitz me invitó un día al grupo de los miércoles de Jorge Llano. Y recuerdo como si fuera ayer lo que pasó esa noche. Jorge nos puso en parejas a trabajar nuestra respiración, que se iba volviendo más erótica. Yo trabajé con Germán, el novio de Julieta. Y al final del trabajo, Jorge nos invitó a hacer una camada. Sentí que por fin había llegado a casa al sentir el calor de tantos cuerpos debajo, encima, al lado del mío. Me pude reír desde mis entrañas y Jorge también se rió conmigo. Fue muy liberador y tan feliz ese momento. Así me recibió Jorge para mostrarme el camino a la vida. Estuve dos años en los miércoles de Jorge. Me inscribí a su formación terapéutica.

Comencé mi formación y me di cuenta de que no podía ir al grupo de Gurdjieff y además ir a la formación de Jorge porque me iba a chiflar. Me salí del grupo y me fui con Jorge hasta termi-

nar y graduarme. Fue un proceso personal como si nunca hubiera hecho uno. Desde cero. Todo nuevo. Limpiando. Desaprendiendo. Aprendiendo. También hice el proceso Fisher-Hoffmann en ese momento con Jorge. Cómo me ayudó ver que mis padres son los que son por lo que a ellos les tocó en su propio camino de vida, y nunca por malos. Hoy día estoy aquí para atender a mi madre en su vejez, cuando antes, ese solo pensamiento me hacía emborracharme.

Hacia la mitad de la formación pude ir a México con Jorge y otras personas del grupo. Y allá tuve la experiencia de estar aquí y ahora, sin vestido de ego, parada en mitad del desierto, sobrecogida, en mi verdadero tamaño, pequeñita ante la enormidad planetaria, respirando. Y allá también tuve que ver mi prepotencia de nuevo al no querer subir al carro de Aurelio, que vino por nosotros, y perderme, y ver que eso es lo que hago con los hombres: menospreciarlos, no recibir lo que me quieren dar, irme con actitud de sobrada para luego perderme, llegar sola, tarde y con frío a casa y no encontrar a nadie.

Allá pude ver a mi hijo en su grandeza, después de que dos águilas me hicieran dar la vuelta y me pusieran en el camino de regreso. Luego encontré a Jorge y a mis compañeras Beatriz y Nerea, metidos en un *sleeping* debajo de unos árboles, en el desierto, riendo. Qué bonito es llegar y encontrarse con los amigos del alma. Gracias, Jorge, qué viaje. Luego, en Tepoztlán, tomando tequila y café, en la antigua casa de Jorge, integrando lo vivido, conocimos a don Lucio y recibimos su bendición. Y allá supe que no iba a seguir mi camino sin una pareja. Eso lo aprendí allá con Jorge. Porque Jorge es el maestro de la vida y sus sabores, de la casa, la tierra, la pareja, los hijos, los animales, el servicio y la abundancia.

Mi pareja

Yo siempre me preguntaba por qué soy tan invisible para los hombres. Y me di cuenta que no los veo a ellos. La que no se permitía tener uno para mí era yo misma. Y también vi que en realidad no había estado sola sino que había hecho pareja con mi hijo. Y cuando vi eso me puse las pilas para liberarlo a él y para emparejarme yo. Y me puse realmente a buscar desde mi torpeza para hacerlo y desde mi deseo genuino de compañía. Y primero me encontré con un personaje raro, medio brujo, negro. Al otro día tuve un encuentro erótico de una noche con un hombre joven. Y a los pocos días, sentada en la sala de mi casa, viendo el retacito de cielo que desde allí se deja ver, pasó una nube y adentro mío se dio una apertura y supe que el amor y la pareja también son para mí.

Por la noche me fui a sacar a mi perro, como a las doce de la noche, y del bar de la esquina salió corriendo María Helena, llamándome: «Juanita, Juanita, que Hildebrando te manda invitar el sábado al grado de su hijo». Me encantó esa invitación, hacía mucho que quería ver a Hildebrando.

Y ese sábado me agarró eso que es tan nueve: esa pereza mezclada con ese dejar para después, con ese no merecer, y me alcancé a ir a Marte de nuevo. Casi decido no ir a esa fiesta, me entró el pegajoso miedo. Hasta que por fin arranqué: llegué como a las cinco de la tarde a ese almuerzo, me encontré primero con Pablo, el hijo de Hilde, cuyo grado se estaba celebrando, luego a Hilde, tan distinto de cuando lo conocí 25 años atrás, todo vestido de paño. Hilde me fue presentando a cada una de sus hijas para que las conociera. Luego me saludó la madre de sus hijos. Hubo fiesta y terminé quedándome en su casa, en el cuarto de una hija. Amaneció y me fui contenta.

Una semana después, un viernes, llegó Hilde a mi casa con

una grabadora de regalo. Y desde esa noche se quedó en mi vida. Y al año ya había hecho su propia casa a la vuelta de la mía. «Te hice una casa, dijo, para que vivamos ahí los dos». Llevamos cuatro años juntos ahora, acompañándonos. Y claro, hemos tenido nuestra parte de dificultad. Nuestra sexualidad no es la mejor. Es ahí donde tenemos que trabajar los dos y es desde ahí, desde donde más amo a mi Hilde. Él se ha ido abriendo a los talleres, a las lecturas, a todo el pensamiento transformador de Claudio, de Jorge, de Ramón, de Félix. Qué hombre tan maravilloso que me mandó la vida. Junto a él, al fin puedo ver mi locura y mi prepotencia y mi clasismo y mi ego. Cómo se han hecho de ciertas las palabras que me dijera Félix, algún día en los albores de mi terapia con él: «Juanita, cuando tu hijo acepte al hombre que venga por ti, es porque ese es el hombre para ti». Y así ha sido: Esteban e Hilde se quieren. Hilde me ha ayudado a soltar a Esteban sin abandonarlo. Y con mi madre ha sido lo mismo: me ha enseñado que uno a sus viejos los quiere, así como son, y punto. Eso no tiene discusión. Y yo he aprendido a querer a sus hijos.

El encuentro con Claudio Naranjo

Nos llegó el SAT 2. Fuimos. Trabajamos con Ramón Resino y con Suzanna Stroke. Ramón me puso la tarea de buscar a mis hermanos mayores, a los primeros hijos de mi padre. Y el trabajo de eneagrama con Suzy para mí fue revelador.

Y por fin llegó el encuentro con Claudio en el SAT 3. Lo trajo Jorge Llano. Y por fin pude encontrar un maestro occidental, de mi misma cultura. Ahí me siento en casa.

En ese primer momento me ubiqué con los cuatros, pero Claudio me dijo que no, que mi cara era demasiado dulce para

ser una cuatro. Y me dijo que probara con el nueve. Me dio duro, porque no me vi ahí por vanidad, pero en el tiempo que llevo trabajando sí veo que Claudio tenía razón.

El trabajo de meditación con música que practica Claudio es para mí una experiencia hermosa. Siempre tengo que vérmelas con mis resistencias, rigideces, mente entrometida, etc., pero eso que trae Claudio y la manera de transmitirlo es muy conmovedor.

En este SAT tuve una experiencia muy importante en el trabajo con Ginetta. Me lancé encima de Leila para decirle que la quería, porque sentía que en esos días no la estaba queriendo. Me senté encima de ella y le hablé. En ese momento me di cuenta de cómo la estaba invadiendo. Lo expresé y me bajé. Le dije a Ginetta que sentía envidia con ella por ser tan cercana a Claudio. Me di cuenta de que tengo que exagerar tanto porque en realidad siento que no siento. Ella me invitó a dar una ronda por el grupo y ver ante cada persona qué sentía. Qué trabajo tan bello para mi nueve sexual desconectado…

Qué hace que me haya vuelto una E9 sexual

El abandono primario. El irme, el desconectarme es mi estrategia primaria para sobrevivir. Mi voracidad, confluencia, deflexión, insaciabilidad, oralidad. Mi pérdida de contacto conmigo misma. Porque es demasiado doloroso el contacto, porque lo que me encuentro es un vacío demasiado grande, ahí no hay nada, no hay contención, no hay sino un gran espacio sin límites. El lugar que está entre Marte y la Tierra es demasiado despoblado, solo y frío.

Siento mucha rabia que no sé expresar: entonces muerdo, araño, gruño y grito. Siento melancolía a las cinco de la tarde. No resisto que me regañen. No lo resisto. No resisto que me nie-

guen algo. No tengo límites y no los sé recibir ni poner. No sé recibir. No sé dar. Comienzo a dar para que me quieran, a ser generosa con otros sin tener para mí ni los míos. Y no sé recibir ni pedir para mí.

Yo no existo. Yo no tengo derecho. Yo no aparezco. Yo no tengo afecto. Yo no tengo empatía. Yo tengo mucha envidia... No reconozco mi ternura. No reconozco mi fragilidad ni mi vulnerabilidad. Puedo con todo. Me cargo todo. Soy la dura.

No hay tiempo para mí y, si lo hay, me pierdo en él.

Busco el dolor para sentirme viva. Me hago daño. Soy masoquista. Y si me dañas, te daño más con mi indiferencia.

Meto miedo. Hay algo muy duro en mi falta de afecto, en mi indiferencia, en mi indolencia, en mi juicio, en mi no aceptación de mi cuerpo, de mi sexualidad, de mí, en mi sentirme fea, en mi vestirme fea.

Un homeópata en Strassbourg, el Dr. Levy, me recetó el medicamento Hioscyamus. Este medicamento tiene la siguiente descripción, entre otros rasgos:

«Quiere morder, jura, blasfema, maldice, es cruel, inhumana, arrogante, indolente, impaciente, muy irritable, impaciente. En ocasiones la agresividad se vuelve contra sí misma, con tendencia a suicidarse. Reprocha y se reprocha. Grosera. Sentimientos de culpa, remordimientos. Miedo constante a todo. Con sobresaltos. Tiene aversión a contestar preguntas. Chismosa, reservada. Se ríe constantemente o excesivamente. Histeria premenstrual. Habla de temas religiosos. Erótica. Alegría exuberante o con inquietud. Dificultad para concentrarse. Confusión. Gran veneración y respeto por los que la rodean».

El trabajo interior en el nueve sexual

Sin trabajo interior, no hay ninguna posibilidad. Porque solo desde el trabajo interior tengo una oportunidad de ver mi juego. Y si mi juego viene de muy lejos, mi trabajo será de toda mi vida. Desde el análisis, para romper mis resistencias, año tras año, para poder volver a este mundo con sus tristezas y sus alegrías, sus dificultades y sus bondades, lentamente, paso a paso. Y comenzar a hablar, a decir que quiero y lo que no quiero. A tomar del mundo lo que necesito. Y a reconocer qué es lo que no necesito. Y a crear mi propio espacio vital. A no abandonar. Aprender a dejar al otro su espacio y su tiempo, sin necesidad de salir corriendo, abandonando.

El trabajo con el cuerpo para mí ha sido vital. Estoy aquí y ahora, sintiendo mi cintura, acompañando mi respiración. Me acepto con lo que hay. Qué alivio, volver a mí. La desconexión ha sido un rechazo a mi cuerpo y la conexión se da desde mi aceptación de mi cuerpo, desde mi respirar más hondo, reconociendo mi intuición, mi saber más profundo. Desde la meditación.

El trabajo en grupos de terapia es valiosísimo, porque me veo en los otros y los otros me ven. Y la contención del grupo es vital. Y la cercanía de los otros es vital. Y tocar a otros es vital. Y querer a los otros es vital

La homeopatía también me ha ayudado.

El trabajo también se da desde mi amor a mi madre, a quien hoy veo y se me calienta el corazón. La puedo abrazar y también le puedo pedir que en mis temas no interfiera, sin herirla. Y cuando ella se abre y me cuenta de su vida, me puedo conmover, sin meterme a juzgarla.

También desde mi amor a mi padre, cuyos hijos y nietos

alemanes conocí hace un año, gracias a Ramón Resino. Y, gracias a eso, ahora también tengo familia por parte de padre, pues antes solo tenía familia por parte de madre. Ahora estoy más completa, más equililibrada. Y a él lo amo desde siempre, ahora desde un amor más justo para mí.

También desde mi amor a mi hijo, a quien amo así como es, con quien me encanta hablar, viajar, compartir. Si él se tiene que destetar, que lo haga: yo estoy aquí, para él.

Desde mi amor por mí. Tal y como soy, y con el cuerpo que tengo, que desde que entré en la menopausia está cambiando. Me estoy volviendo más caderona. Tengo más brazos y más pechos y estoy más ancha.

La aceptación de todo esto ha sido posible gracias a mi pareja. Gracias a que no estoy sola. Gracias a que estoy respaldada. (Gracias, Hilde, que me amas así como soy).

E9 conservación: Apetito

Acabaremos, pues, con el E9 conservación, para el que Ichazo utilizó la palabra *apetito.* Es obvio que estas personas suelen tener cuerpos más grandes, así que es muy probable que tengan un apetito más grande también. Sancho Panza es un ejemplo literal de E9 conservación y es interesante que la panza fuera elegida por Cervantes para bautizarlo, siendo algo tan central de este carácter.

Exploremos la idea de que alguna persona pueda decirse: «como, luego soy». Cada uno de los caracteres está abierto a esta aproximación cartesiana: «creo que soy, luego soy», diría un E6. «Sufro, luego soy», diría un E4. En realidad, son expresiones muy descriptivas sobre cómo siente el vacío de su ser cada uno de los caracteres. Tomemos el ejemplo del E4 sexual, cuyo asunto central es el odio competitivo y va por ahí cortando cabezas. Podría decir: «odio, luego soy». Ese rasgo principal de cada subtipo es el que más responde a esta ecuación de resolver la pregunta del ser mediante una sustitución o un espejismo de ser.

Los seres humanos tenemos toda clase de sustitutos del ser: una auténtica furia de chupetes. Tenemos toda clase de chupetes que nos dan la impresión de que esto o aquello es lo que andábamos buscando. Y erramos nuestro camino porque corremos detrás de estas ilusiones que nos prometen el ser donde no está.

En el caso del nueve conservación, existe un excesivo parecido a un animalito. No se trata solamente de «como, luego soy», sino también de un «duermo, luego soy», «tengo, luego soy», «estoy aquí de pie, luego soy»... Los hechos de la vida, todo lo ordinario, tienen la capacidad de obstruir su conciencia. Para él no existe un nivel metafísico. De alguna manera, la pregunta

sobre el ser ha sido borrada de la vida de un nueve conservación. No puedes hablar sobre *ser* con Sancho Panza. Solamente existe su barriga. La sustitución del pecho de la madre por el biberón ha sido tan completa que no hay un recuerdo del amor maternal en el vocabulario.

Así, estos conservacionales son personas muy amorosas pero en lo más profundo no tienen la sensación de ser amados. Su resignación es lo más prominente. Y hay en ellos una especie de alegría, una especie de ternura que, sin embargo, está lejos de la experiencia plena del amor.

Ya lo dice Erich Fromm: tener o ser. Probablemente, se trate para ellos del mismo asunto. En el mundo de los grandes banqueros, por ejemplo, se ven muchas caras afables, con doble barbilla, gente muy práctica… He aquí al Homo Economicus.

La transformación en el E9 conservación por Emilia Ligi

Hoy, cuatro de marzo de 2012, cumplo 55 años y tengo aún una ocasión para contar cosas sobre mí.

Soy una mujer que vive en Florencia; aquí están mis raíces y nunca tuve el deseo de alejarme de su belleza.

Nací en el centro de esta ciudad y, después de haber cambiado varias veces de casa, compré la mía, justamente al lado de la casa en donde comenzó mi vida, como si hubiera cerrado un círculo, una gestalt que no había abierto yo. Con esta casa tuve un amor a primera vista; vivo aquí desde hace 25 años y hoy creo que verdaderamente es mi espejo. Es como si esta fuera mi dimensión real, si bien la elección de comprar una casa la había tomado con el hombre que creía que iba a *amar para siempre.* Hoy, es un amante menos pero un amigo más, ¡y esto me parece más importante!

El dinero para vivir me lo da un trabajo que, no obstante los años y las sanas desilusiones, sigue gustándome: soy asistente domiciliaria, un servicio público que la municipalidad ofrece a los ciudadanos que se encuentran con dificultades sociales de todo tipo.

Cada día voy a la casa de las personas; pueden ser niños a quienes acompaño a la escuela o a otros lugares, personas con problemas psiquiátricos, ancianos que necesitan ser aseados o levantados, o alguien que requiere que le haga la compra o de comer… En fin, todo lo que pueda referirse a las necesidades cotidianas, y aún más.

No es solo un trabajo, sino también un ejercicio de vida. Me gusta porque me siento libre: hay una oficina y también están

mis colegas, apoyo indispensable, pero respecto de los casos, soy autónoma y me enfrento con situaciones muy distintas en el curso del día. Tengo autonomía sea para las decisiones que para los métodos, y paso de las casas a las calles así llueva o haya sol. No podría trabajar encerrada en una oficina, siempre con los mismos rostros —quizá insoportables— y con un trabajo que no cambie.

¿Cómo conocí a Claudio? Simple: estaba haciendo terapia individual, gestalt. Era el año 1992 y mi terapeuta me informó de que existía la posibilidad de tener una experiencia nueva a través de un terapeuta americano que venía a Toscana por cuatro días para hablar de Protoanálisis.

Como buen eneatipo nueve —pero entonces no lo sabía—, acepté la experiencia, más por satisfacer a mi terapeuta que por un interés o curiosidad real. ¡Pero qué bien que obedecí!

De allí, del Protoanálisis, empecé el camino: no sabía que estaba buscando algo, pero sin duda era así, porque cada año, sin expectativas concretas, no perdía la ocasión de encontrarme con Claudio y su trabajo hecho de experiencias, que para mí son más fáciles que la teoría. Con el pasar del tiempo, el encuentro se transformó cada vez más en la felicidad de estar con Claudio, venga lo que venga...

Quizás ni siquiera hoy podría decir en qué consiste el *trabajo*, pero nunca me lo pregunté: solo sé que algo se movió, más allá de la voluntad, y que, por primera vez, una parte de mí tomó el mando cuando oí hablar a Claudio sobre los eneatipos. Él me ofreció un hilo, llamado *indolencia*, que tomé en mis manos para entrar en mi laberinto y no perderme, y para enroscarlo hasta encontrar el final, es decir, el vacío que está en el centro de mi laberinto: un lugar donde reposar.

De cuando, por haber deseado, pagué un precio demasiado alto... Y entonces, para no equivocarme más, renuncié a perseguir mis deseos: «mejor tratar de no existir verdaderamente, mejor dormir, quizás soñar, y mostrarme poco»

Una niña abandonada a sí misma en el dolor, en la frustración y la rabia, para sobrevivir y no enloquecer, cambia su verdadero ser por la ilusión de ser. El alma, vencida y traicionada, se adormece, olvidándose de sí misma. Desde aquel momento, el eneatipo nueve experimentará la ilusión de poder vivir sin existir, sin deseos que perseguir.

Ese recuerdo es el de una niña de seis o siete años: mi madre me propina un castigo desproporcionado por haber comprado unos dulces al fiado en el bar sin que ella lo sepa. Su reacción a la vergüenza que mi deseo le había producido fue la de aniquilarme —sobre todo con las palabras, más que con la violencia física. Su rabia desesperada me arrolló como una ola gigantesca y me dejó vencida, dolorida y, sobre todo, sola en tierra de nadie.

Desde entonces, renuncié a luchar y me ilusioné con la posibilidad de que existiera una manera indolora de poder recuperar la mirada y el amor de mi familia; así empezó mi afortunada carrera de hiperadaptación.

Concretamente, he hecho de mí una máquina que permanece siempre en *stand-by*. Si solo sé equivocarme y crear problemas, mejor me detengo: ¡guíame tu!

Así, la máquina vive cuando se enciende: se ven imágenes, se perciben sonidos; entonces, existe y se expresa. Se la puede activar sencillamente pulsando los botones del control remoto. Se puede buscar siempre el mismo programa sin sentir el deseo de cambiar: ella, obediente, nos da siempre lo que deseamos. Si el volumen de su voz es demasiado alto, basta pulsar el botón para

que baje suavemente; puede tambien quedarse muda aunque continúe trasmitiendo. Si nos ha aburrido, la podemos apagar dejándola de nuevo en *stand-by.* Cuando está en *stand-by*, permanece en espera sin encontrarse abandonada, rechazada, o cualquier otra cosa, porque no tiene emociones apropiadas para interpretar su no vivir. Por eso también está sola por mucho tiempo, pero cuando se vuelve a encender sonríe nuevamente, llora, ama y odia.

La máquina no tiene vida propia: es quien tiene el control remoto en la mano el que elige la intensidad de su color, su luminosidad y su volumen.

Así era yo antes del trabajo; había dado mi control remoto a los otros (padres, hermana, profesores, amigos, amores). Me dejaba llevar por los demás, les dejaba decidir lo que era bueno y lo que era malo para mí; bastaba que me dijeran qué hacer para ser buena, servicial y útil a sus ojos. En definitiva, una eterna, pequeña y buena abeja Maya que se ilusionaba por amar y ser amada.

También ejercía un control remoto de mí misma: cuando la realidad que vivía no me gustaba, la padecía, y para no arriesgarme a desear cambiarla, me ponía de nuevo en *stand-by.* La pereza se aseguraba y aceptaba el aburrimiento.

La nota positiva para mí, E9 conservación, es que, en mi casi total anulación, una infinitesimal parte de mí no ha cedido y ha continuado creyendo en el placer y en la espontaneidad de la niña que fui. A partir de aquella pequeña llama de fe en mí, todo podía volver a empezar.

Si no conozco el negro, no sé lo que estoy llamando blanco. Tengo que cambiar posición: este huevo en el que sigo adaptándome es extrañamente transparente y pequeño. ¿Qué sucede? ¡Siento aire fresco! ¡Qué placer! Entonces, hay algo más allá de la cáscara... Ahora tengo miedo. ¿Y si muero? Señor, quedo en tus manos. (Esto pensó el gusano antes de transformarse en mariposa)

La magia del trabajo me ha hecho empezar un camino hacia atrás en el tiempo: un camino hacia mí misma. Cada recuerdo ha sido un paso hacia algo que había olvidado: de dolor en dolor, como Pulgarcito, he recorrido la historia de mi vida. Acordarme de mí, aceptando seguir el camino del dolor, ha sido el primer acto de amor hacia aquella niña desaparecida que, inconscientemente, deseaba volver a encontrar.

Ha sido un camino de años; nunca he tenido dudas sobre su sentido o valor. Por primera vez he conocido a un hombre/padre/maestro, y desde el primer día que le encontré, mi mano ha ido espontáneamente hacia la suya.

Volver a encontrar la niña significa reencontrarme con aspectos de mí que pensaba que no existían: la apertura espontánea hacia la vida y la experiencia. La niña no tiene nada que perder; verla torturada, herida, sucia, pero viva y todavía inocente, pura, me ha hecho sentir su sacralidad, y he descubierto que también en mí había espiritualidad.

Gracias a la niña que no había perdido la confianza en el misterio, todas esas partes de mí que imaginaba con los ojos abiertos y que creían en la existencia extraordinaria del otro, empezaron a sentir que era legítimo vivir. Recuerdo que en un SAT, durante la experiencia del renacimiento, mientras interpretaba el rol de madre, pero sin serlo en la realidad, no sabía reconocer

cuándo había que ayudar estimulando el nacimiento. No quería crear obstáculos al renacimiento de la persona y llamé a [la terapeuta] Ginetta Pacella. Ella se ocupó de actuar como canal en el parto y yo me quedé a mirar con fascinación: lo que estaba viendo era verdaderamente el misterio del nacimiento. Al pasar por el canal, esa persona estaba dejando atrás quién era: el que nacía era una página en blanco. Y pensé: «he aquí lo que sucede cuando venimos al mundo». Se había desvelado un misterio.

El proceso de apertura me ha hecho conocer e integrar los opuestos, lo masculino y lo femenino, y ha dado forma a mi materia. También le he dado permiso para existir a mi egoismo y a mi placer. Conocer el lado oscuro, aceptarlo, me ha convertido en un ser tridimensional y no en una pintura egipcia. En un trabajo chamánico sobre nuestro animal-guía, apareció una mosca que se posaba con insistencia en mi mano. La acepté como animal-guía. Pero ¿cómo aceptar a este ser atado, por la cultura, al mal, al diablo? Sencillamente, aceptando tener en mí aquel lado humano poco conocido e indeseado: al escuchar sus razones, he podido darle la libertad de actuar y he descubierto que no quería matar a nadie. Al contrario, es un sano egoismo que convierte mi vida en algo mejor y que coloca el sentido del altruismo en un lugar menos absoluto: un paso importante hacia el equilibrio interior.

Mi barriga ha sido el contenedor de la expresión de mi espiritualidad; desde la niña interior he accedido a una espiritualidad que me ha permitido ver las cosas desde otro plano. Y desde allí he visto y comprendido cuál es mi materia y mi caos primordial, y cómo había llegado a quedarme allío parada, usando solo la parte del cerebro reptiliano. Si queremos ver la huella de nuestro pie, debemos quitarnos de encima.

Conocer mi espiritualidad me ha permitido reconocer mi

materialidad; solo entonces mi alma se ha despertado y reencarnado de nuevo en mí.

Los automatismos me han desestructurado, pero la niña, con su intuición que parece alquimia, encuentra respuestas y soluciones. Hoy, la intuición y la creatividad son los instrumentos con los que intento sustituir el actuar compulsivo y la inercia.

Sinceramente, muchas veces me encuentro como una extraña que busca, mirando hacia el cielo, una salida.

Ayer creía que mi deber era solo uno: obedecer quedándome en la cárcel para adaptarme al mundo; hoy pienso que nunca alcanzaré a adaptarme verdaderamente a este mundo y a la humanidad: en verdad, a lo mejor no lo deseo y prefiero estar en camino, sola pero libre, ¡como el loco del tarot

Quizá aquella niña, en el momento en el que *salvó* a los demás narcotizándose, estaba sintiendo que no amaba este mundo, que no amaba aquella familia.

Yo puedo amar a poquísimas personas: no soy una buena niña, respeto las reglas pero me guía mi ética, que va más allá de las reglas. No he tenido una familia porque no creo en ella.

Hace unos años, una noche, mientras escuchaba música, tuve esta visión de mí misma: era un pequeño robot apto para reparar los desperfectos de una gran astronave. Mi vida estaba fuera de esa gran máquina, pero estaba conectada con ella a través de un tubo muy largo y, de allí, miraba la vida de las personas que vivían adentro de la astronave. Siendo un robot, no sentía emociones por lo que veía, pero sabía que no quería formar parte de ello; era mejor quedarse afuera, en la oscuridad de aquel espacio inmenso y silencioso.

Siento la falta de armonía: no sé cómo encontrarla dentro de mí.

Me alegro de no haber perdido completamente el sentido dionisiaco de la vida.

¿Qué es este malestar? Yo no puedo estar mal; ¡tengo que ayudar al mundo! ¡Y Superman no puede tener dudas! Escucha, te contaré todos mis síntomas, te daré todas las informaciones que te sean útiles; tú indaga y analiza por mí, que yo no sé hacerlo y estoy ocupada. Pero él dice: «siéntate y cuéntame de ti»

Para un E9 conservación, lo más difícil es admitir que el otro tiene razón. Siempre hay un «pero». Rápidamente, huye del malestar distrayéndose, cubriéndose de niebla, a lo mejor perdiéndose en una frase u observación. No está de acuerdo, está incómodo, pero antes que entrar en contacto con la rabia o admitir su desacuerdo, se autoproduce confusión y niebla, intentando así distraerse y distraer a los demás.

Comprender la capacidad de perderse como forma de defensa resulta imprescindible para hacer conciencia.

A menudo se tiene una verdadera dificultad para entender concretamente lo que nos está pidiendo el terapeuta, como si no se conocieran las palabras. La confusión interior y la niebla empañan la parte intuitiva del cerebro.

Además, yo era muy buena para adaptarme a la terapeuta: intentaba gustarle y no aburrirla. Sin embargo, era yo quien le pagaba, y a menudo confluía con ella porque tenía la sensación clara de que la estaba ayudando a conocerme, y le contaba todo para que luego me hiciera una síntesis.

Creo que lograr en solitario una síntesis de sí mismo es una gran conquista para un E9 conservación.

Si el nueve ha llegado a la terapia, a lo mejor siente que hay un desperfecto en su máquina que no le permite dar el máximo de sí, y que tiene que ser reparado para que todo vuelva a ser como antes.

Pero el malestar existe y el cliente no sabe que aquel cubito de hielo que improvisadamente se escurre por su espalda, produciéndole sufrimento, no es un cubito, sino la punta de un iceberg. Y que el sufrimiento no es más que la enésima ilusión de ser tan buenos en no permitir que el dolor sea más que un malestar pasajero, mientras que el hielo se va disolviendo y el agua está a punto de desbordar la presa de las mentiras.

¿Qué hacer en terapia con un nueve conservación?

Dar a la sesión un sentido de sacralidad: sentir que el espacio entre terapeuta y paciente, incluido el físico, es un sitio donde ambos pondrán algo de sí, y que aquel sitio es sagrado porque es la línea que separa el yo–tú.

Establecer una forma de contacto, con la cual cerrar la sesión; el gesto más eficaz es el abrazo. En una persona que desconoce la introspección, experimentarla puede ser como entrar en otro mundo donde no hay certeza, y el contacto tiene el fin de devolverle a la certeza terrenal después de un viaje al centro de aquella nada que encuentra en su interior.

Un nueve vive en la superficie, y lanzarse en profundidad es un cansancio enorme; pero lo hará si sabe que, cuando emerja de nuevo, ya al límite del aire, alguien le dará una mano para ayudarle a volver a tierra.

Invitar a un E9 conservación a lanzarse adentro de sí significa concretamente pedirle que recuerde: recordar su vida, su infancia, su adolescencia…

Para mí ha sido importantísimo el trabajo que Claudio me propuso: recordar a través del dolor, gracias al método regresivo;

recordar, recordar, y todavía recordar: ¡todo está contenido adentro de este verbo! Volver atrás para reconocer que se tiene una vivencia hecha de esto y aquello, de dolor, de frustración, de amor y despreocupación.

Recordar ha sido recorrer contra corriente el río de mi vida, descubriendo la cuerda que permite navegar siempre cerca de la orilla y no en el medio del río, donde la corriente es más fuerte; cada recuerdo ha sido un puerto donde, después del dolor y de la frustración, encontraba siempre la confirmación de la misma idea loca: «yo estoy sola, de todas formas, tengo que hacerlo sola, no puedo pedir ayuda, pedir tiempo para mí es crear problemas».

Ha sido a través del recuerdo y el relato de mí que, despacio, he empezado a dar forma al bloque de arcilla que era.

Creo que puede ser útil pedir a menudo a un E9 conservación que cuente su infancia, su adolescencia, mostrando interés por su vida.

Para ayudar a la persona a ir más en profundidad, ayuda también la asociación libre, porque nos acerca a la sinceridad, y también ayuda volver a preguntar cada vez que la persona se autodistrae porque se acerca a algo interesante.

Cuando Claudio me dijo por primera vez «cuéntame de ti», sentí vértigo: estaba en el caos, mi niebla apareció en un segundo, no entendía nada, no solo por la pregunta del maestro, sino porque alguien tenía interés en mí por primera vez en mi vida.

Ahora que he hecho el camino del héroe, ahora que he superado pruebas y obstáculos para volverme a encontrar, ahora que elijo yo, ahora me siento amada por el cielo y por la tierra, ahora que el deseo conduce la acción, ahora puedo dejar aquí mi equipaje y seguir el camino solo con el bastón y la llama

Creía que, volviéndome a encontrar, todo sería más sencillo, que aquella era la cura, ¡pero no! Encontrarse no es curarse. Es, sencillamente, ¡volverse a encontrar!

Ahora que he hecho el camino del héroe, que he superado los obstáculos y he vuelto a encontrar mi alma y la niña que había en mí, ahora que estoy frente al origen de mi neurosis, ahora que he dado la vuelta al mundo y he vuelto al punto de partida, ahora me toca a mí; vuelvo a ponerme en camino para el viaje de vuelta.

Doy los primeros pasos sin saber cuál será mi meta. Encuentro de nuevo el mundo con su excesos; vivo como si cada día me fueran a practicar una operación a corazón abierto sin anestesia: duele demasiado y yo me siento increíblemente frágil.

En el templo de Apolo estaba escrito:«Conócete a ti mismo». Pero también: «Nada en exceso».

Exceso. Esta es la causa de todo. De excesos ha sido empedrado mi camino hasta ahora, también durante el viaje del héroe. Pero ahora he vuelto a ser y no quiero renunciar a ello. Por fin, intuyo que puedo ser para mí misma, por mí misma.

No conozco un recorrido de curación, pero sé que acordarme cada día de mí es la única ruta posible, el gran acto de amor hacia mí misma.

Cuando entendí que todo es ilusión, incluso yo misma, y que esta presencia es la única verdad necesaria, tuve una sensación de libertad inmensa: me entregué y caí sobre mí misma, como cuando cae un velo.

Ahora puedo dejar todo y puedo parar y estar, no tengo mas necesidad de repetirme que existo porque actúo, siento, pienso, amo, deseo. ¡Soy! Todo lo demás es solo manifestación de mi ser.

Pero, ya que las manifestaciones del ser, también ilusorias, pueden ser dionisiacas, es mejor que las viva cada vez que aparecen y que haga de ellas un tesoro mientras esté en este mundo.

Entonces, ¡viva Dionisio todas las veces que se acuerde de mí y yo de él!

¡Estoy segura de que el ser sano del E9 conservación es muy dionisiaco!

Si me dejo a mí misma, ¿qué sucede?, ¿qué sucede si comienzo a no creer más en mi locas ideas? No lo sé, pero siento una sensación de libertad. La experiencia del retiro me llama. Allí me expando, quizás llegue a disolverme y vuelva a sentirme parte de ese todo que la conciencia y la mente ordinarias no pueden ver

Creo que un pasaje importante de mi evolución ha sido la caída del sentido dogmático de la idea loca: la tenía como un mandamiento, como si la idea loca, con su poder, hubiese sustituido a Dios. El trabajo me ha dado seguridad en mí misma, y he empezado a correr el riesgo de poder vivir, morir, hacer sufrir o quedarme sola, desafiando a la misma idea loca; He empezado a enfrentarme a mi caminar contra la vida, entregándome más a lo que hay aquí, ahora, en este momento y no en otro, y el resultado es sentirme sencilla y espontánea.

El apetito, en todas sus formas, ya no sirve para exorcizar el miedo del vacío atado a la falta neurótica de amor. Al entregarme

al amor, he descubierto que el vacío me daba miedo solo porque no lo conocía. He descubierto que es un vacío fértil, un lugar neutro dentro de *mí*, donde nada tiene forma y hay un silencio sin tiempo. La experiencia del vacío es relajante, no existe ansiedad y el hambre de estímulos se tranquiliza porque en el vacío no hay más ilusión y ausencia.

Ahora creo estar más cerca del verdadero significado de mis acciones: leer es leer, comer es comer, amar es amar, pensar es pensar y ¡vivir es vivir!

He sentido el deseo de vivir la experiencia de un retiro de meditación aceptando no existir para el mundo durante ocho días, sucediera lo que sucediera. Esta experiencia ha transformado el exceso de sentimiento de responsabilidad, casi omnipotente, y he admitido ante mí misma que el mundo puede proseguir sin mí.

Salir de la condición ordinaria de la conciencia, de la mente y del corazón, ha sido un estado de gracia al cual he llegado entregándome a la contemplacion. Vivir la contemplación es como una forma de secuestro místico de los sentidos, donde todo aparece en su simple verdad; pero no sé describir esta experiencia, sé solo que es profunda felicidad de existir, es descubrir un natural estado de felicidad y amor que pertenecen a otra dimensión.

En la contemplación, todo se disuelve, yo me disuelvo hasta llegar a ser solo un contacto, una vibración, quizá erotica, con lo divino; pero al mismo tiempo la realidad del mundo está ahí, presente, como una manifestación del aquí y ahora que no necesita de nada.

Amar el mundo a través de la contemplación es como hacer el amor con Dios. Y he comprendido que, para mí, Dios se manifesta en forma inmanente y también en forma trascendente:son dos caras de la misma manifestación.

Contemplar es entrar profundamente adentro de la realidad para después ir más allá en el misterio de lo espiritual, pasando por la expansión y no por la concentración.

Una mañana, al despertar y observar la naturaleza, comprendí que no existen opuestos separados, sino que existe una dualidad que es al mismo tiempo unidad, que todo empieza y termina en su opuesto, en un *continuum,* sin inicio y sin fin.

Observando un fruto, me he preguntado dónde está la forma y dónde la sustancia; los todos aspectos estaban presentes, pero el fruto era una unidad inseparable de ambos. ¿Es esto el Tao, el yin y el yang? Quizás sí.

Definir con palabras es una necesidad humana, es el primer paso hacia la comprensión que no prevé palabras, porque todo está en continua manifestación, todo simplemente es.

He comprendido que soy una mente neutra, infinita, indescriptible y sin tiempo, pero al mismo tiempo una mente ordinaria que vive y se nutre de lo que proyecta a través de su mirada.

Ahora no sé nada, pero a través de la experiencia del retiro he encontrado el sentido de mi meditación, que no es un ejercicio de estilo, sino más bien un estado de presencia y conciencia.

Termino mi contribución con esta canción de Julio Numhauser, poeta chileno, que tiene como título una verdad irrefutable.

TODO CAMBIA

Cambia lo superficial
cambia también lo profundo
cambia el modo de pensar
cambia todo en este mundo

Cambia el clima con los años
cambia el pastor su rebaño
y así como todo cambia
que yo cambie no es extraño

cambia el más fino brillante
de mano en mano su brillo
cambia el nido el pajarillo
cambia el sentir un amante

Cambia el rumbo el caminante
aunque esto le cause daño
y así como todo cambia
que yo cambie no es extraño

Cambia, todo cambia
Cambia, todo cambia

cambia el sol en su carrera
cuando la noche subsiste
cambia la planta y se viste
de verde en la primavera

Cambia el pelaje la fiera
cambia el cabello el anciano
y así como todo cambia
que yo cambie no es extraño

Pero no cambia mi amor
por mas lejos que me encuentre
ni el recuerdo ni el dolor
de mi tierra y de mi gente

Y lo que cambió ayer
tendrá que cambiar mañana
así como cambio yo
en esta tierra lejana.

Biografías de los participantes

Antonio Ferrara

Psicólogo y psicoterapeuta. Director del IGAT, Instituto de Psicoterapia de la Gestalt y Análisis Transaccional, y de la Escuela Cuatrienal de Especialización en Psicoterapia, reconocida por el Ministerio de la Universidad y de la Investigación Científica (MIUR), en Italia. Vive y trabaja en Nápoles. Socio fundador y antiguo presidente de la FISIG, Federazione Italiana delle Scuole e Istituti di Gestalt. Consejero del Colegio de Psicólogos de la región de Campania, Italia. Profesor y supervisor en Psicoterapia de la Gestalt reconocido por la FISIG. Miembro del la EAGT, European Association for Gestalt Therapy. También está formado en Análisis Transaccional y es profesor-supervisor reconocido por la ITAA, International Transactional Analysis Association y la EATA, European Transactional Analysis Association. Experto en terapia transpersonal, forma parte del equipo de supervisión de los programas internacionales SAT, de Claudio Naranjo. Ha elaborado el modelo «Teatro transformador», una vía creativa para el desarrollo del individuo y del grupo.

Isabel Herrera

Terapeuta corporal, vive y trabaja en Barcelona. Este nombre es un pseudónimo, pues la autora prefirió permanecer en el anonimato por razones relacionadas con su proceso personal.

Lluís Serra

Es Doctor en Psicología (URL, Barcelona), licenciado en Teología (PUG, Roma), licenciado en Filosofía (UB, Barcelona). Director del Centro de Vida Religiosa y Espiritualidad. Profesor en la Facultad de Teología de Cataluña, en el ISCREB y en Espailúdic. Colabora en la línea Psicología y Espiritualidad del Grupo de Investigación Psicología, Persona y Contexto de la Universidad Ramon Llull de Barcelona, donde ha ejercido tareas directivas y docentes. Especialista en el estudio del Eneagrama de Claudio Naranjo, su tesis doctoral se titula *El eneagrama de las pasiones*. Autor de numerosos artículos y libros, entre los que se destaca *Códigos del despertar interior*. Imparte seminarios y cursos en diversos países de Europa y de América. Es columnista en Catalunya Cristiana y tertuliano en Ràdio Estel.

Paolo Baiocchi

Doctor en psiquiatría y psicoterapeuta gestalt. Es fundador y director del Trieste Istituto Gestalt Trieste, Scuola Quadriennale di Specializzazione in Psicoterapia della Gestalt (reconocido por el MIUR). Es cofundador de método Comunicazoine Sana. Es autor de numerosas publicaciones científicas y de un libro titula-

do *La comunicación afectiva y el contacto humano*, realizado con el Dr. Danilo Toneguzzi. Se formó en psicoterapia gestalt con Claudio Naranjo, con Erving y Miriam Polster y, en Italia, con Paolo Quattrini. Es colaborador de Claudio Naranjo.

Consuelo Trujillo

Actriz y directora de teatro. Maestra de actores e investigadora de los procesos artísticos aplicados a la educación y a la psicoterapia. Discípula y, desde 1998, colaboradora del Programa SAT. Mi vínculo con Claudio Naranjo como maestro me ha llevado a ser una buscadora de la realización en el arte y en la vida. Mi camino tiene que ver con la búsqueda de un sentido más auténtico del amor y la libertad, con abrirme a la conciencia y con la aceptación de mi existencia verdadera, la entrega incondicional y la rendición a una Voluntad más grande que me lleve aceptar que lo que me trae la vida es suficiente. Ando por este camino de transformación y busco a través de la espiritualidad la expresión artística, y el sentido de la trascendencia en el gran arte que supone la vivencia y el compromiso con lo cotidiano. Anhelo encontrar la paz dentro de mí, que de mi corazón brote ese manantial de amor que lo sana todo: la compasión hacia mí misma y hacia los otros.

Cati Preciado

Tengo 40 años, estoy casada, no tuve hijos, soy la hija mediana de una familia de tres hijos, única mujer. Estudie psicología clínica porque fantaseaba con que podría ayudar a mi familia y a otros si comprendía cómo funcionaba la psique humana. Sin embargo,

en el fondo fue mi manera de pedir ayuda y de estar cerca de adultos que pudieran cuidar de mí. Estudié un posgrado de psicología y un sinfín de cursos y experiencias diversas en búsqueda de encontrarme con la paz interior, ya que al terminar la carrera de psicología me sentía muy deprimida y solitaria. En este camino, a los 24 años, me encontré con el eneagrama y mi vida cambió por completo: me apasionó y empecé a salir de mi depresión profunda. También empecé a darme cuenta de que estaba muy insensible e ignorante de mí. Al año conocí al Dr. Claudio Naranjo. Fue un gran despertar a la vida y al amor en muchos sentidos, y desde entonces no me he separado de su trabajo, su lucidez y su gran amor a la humanidad; hoy en día llevo más de 15 años trabajando por mi cuenta como psicóloga de niños, adolescentes, adultos y grupos; todo es un recurso para mí: la escucha, el arte, la terapia, el juego, el movimiento, el silencio... Estoy muy contenta de poder sentirme como una mujer que puede vivir por sí misma y con otros.

Eustaquio García Vallés

Psicoterapeuta Gestalt, trabaja en el centro Bitácora Terapia Gestalt de Madrid. Sus áreas de trabajo son la terapia individual con adultos, la terapia de grupo, la terapia de pareja y el ámbito empresarial. Se ha formado en el Programa SAT de Claudio Naranjo.

Lorena García de las Bayonas

Actriz, directora de teatro y maestra de actores. Formada como actriz principalmente en la escuela de arte dramático de Sidney, Australia, y en España con Juan Carlos Corazza, con quien también colaboré durante 14 años en su escuela Estudio Corazza para el Actor. Formada en Terapia Gestáltica por la AETG y en Psicología Integrativa y Transpersonal con el Dr. Claudio Naranjo. Colaboradora de Claudio Naranjo en el programa SAT desde 2002 en la parte de teatro. En la actualidad dirijo el Centro del Actor en Madrid. Llegué al SAT en 1998, antes de iniciar la formación en terapia gestalt. Ha sido uno de los lugares más importantes para mi vida, tanto personal como profesional.

Assumpta Mateu

Psicóloga. Especialista en psicología clínica. Psicoterapeuta gestáltica e integrativa. Directora de GestalTransformació, Centre de Psicologia, en Mallorca. Discípula y colaboradora de Claudio Naranjo en el equipo internacional del programa SAT. Representante de la Fundación Claudio Naranjo en Mallorca. Especializada en Cuidados Paliativos y formada en Acompañamiento Creativo de la enfermedad terminal y el duelo. Miembro Titular y Miembro Supervisora de la AETG. Miembro de la FEAP y Psicóloga especialista en Psicoterapia por la EFPA (European Federation of Psychologists Associations). Formada en Terapia Familiar Sistémica en el área de conflictos de pareja. Máster en Terapia Breve Estratégica. Máster en Intervención Ambiental (UB). Formada en Restauración de Relaciones con Suzy Stroke.

Sonia Gajnaj

Egresada en el año 1990 como Actriz Municipal por la Escuela Metropolitana del Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires. Me he dedicado a explorar disciplinas artísticas corporales y vocales, y me he formado con diferentes maestros referidos a la actuación, entre ellos Bartiz, Gaspio y otros. Comienzo dando clases en el año 1992 sin interrupción. Niños de todas las edades, adolescentes y unos años más tarde adultos interesados en el teatro vocacional, son la experiencia constante en mi práctica hasta el día de hoy. Mientras desarrollo mi carrera actoral, en teatro y cine, a partir de unas jornadas docentes con Hilda Elola me apasioné con la docencia en el marco del teatro vocacional y tomé dos niveles de formación para talleristas con Roberto Vega. Me intereso por las terapias gestálticas y, durante siete años, tomo formaciones al respecto, que aportan fuertemente a mi experiencia en la enseñanza. Se proclaman muchas veces, las bondades de «ser lo que hacemos». En este caso, afortunadamente, «soy lo que hago», porque mi alma y mi corazón se expresan a través de mi profesión docente.

Annie Chevreux

Psicoterapeuta gestáltica formada por la Asociación Española de Terapia Gestalt, de la que es miembro titular. Cofundadora y profesora de la Escuela Madrileña de Terapia Gestalt. Discípula y colaboradora de Claudio Naranjo. Autora de *El Berlín de Perls: El espiritu vanguardista en el arte y la terapia gestalt* (Mandala, Madrid, 2007).

Cristina Nadal

Psicoterapeuta desde 1981. Formadora de terapeutas gestálticos y humanistas desde 1983. Entre 1983 y 1989 fui una de las impulsoras de la psicoterapia humanista y de la gestalt en Canarias. Soy diplomada por el Instituto de Potencial Humano de Londres. Tuve el honor de codirigir el Institut de Psicoteràpia Humanista. Soy miembro titular de la Asociación Española de Terapia Gestalt. Vengo desarrollando un enfoque gestáltico de trabajo corporal. Desde el año 1988, mi trayectoria personal y profesional queda impregnada por el trabajo realizado primero con Guillermo Borja y después con Claudio Naranjo, director del programa SAT, al cual me ha invitado como colaboradora en algunas ocasiones. Paralelamente, me he ido interesando por el saber psicoanalítico, sobre todo por algunos de sus desarrollos sobre la clínica. Cofundé y codirijo la Escuela del Taller de Gestalt de Barcelona, y actualmente dirijo Aula Gestalt.

Angelo Contarino

Licenciado en Historia y Filosofía por la Universidad de Catania, comenzó siendo profesor. Fue lector en universidades de Colombia y de México, y después se convirtió en Agregado Cultural de la Embajada Italiana en Túnez. En tales países se abrió a otra visión de la angustia existencial y del camino de crecimiento. En México, un lugar de encuentros y experiencias particularmente significativas, se embarcó en las enseñanzas de Claudio Naranjo, de quien continúa aprendiendo. De vuelta a Italia, crea el centro Educarte en Noceto, cerca de Siena, en el cual se promueve la búsqueda de nuevos estilos de vida y se comparte la experiencia

formativa (es director de la Escuela de Counselling y mediación artística), según una visión integrada de la psicología, el arte y la espiritualidad.

Mireia Darder

Socia fundadora del Institut Gestalt de Barcelona. Doctora en Psicología y psicóloga especialista en Psicología Clínica. Terapeuta gestáltica. Trainer en PNL. Técnica en Animación Sociocultural. Formada en Psicoterapia Integrativa en el programa SAT. Miembro didacta de la AETG. Psicoterapeuta reconocida por la FEAP. Profesora de la Universitat Ramon Llull (1997-2003).

José Ignacio Fernández

Licenciado en Documentación y bibliotecario durante muchos años, hoy soy terapeuta integrativo desde la gestalt, bioenergética, PNL y eneagrama, entre otros. Compagino mi trabajo con el estudio y la formación en psicoterapia y la práctica de la meditación Zen. Codirector del Centro Espacio Humano para la terapia integrativa y desarrollo personal en la ciudad de Málaga (España). Conocí el eneagrama en 1998 y supuso para mí un gran impacto identificarme en el carácter cinco, viendo por primera vez que había otras personas *como yo*. Sabedor de que el creador de la adaptación del eneagrana a la psicología moderna era Claudio Naranjo, siempre quise profundizar acercándome a él, a su escuela y a sus libros. Esto me llevó a realizar el proceso SAT y a ofrecer mi colaboración tras el II Simposio Internacional de Psi-

cología de los Eneatipos (Pilas, Sevilla). Estoy profundamente agradecido a Claudio por haber creado este sistema que tanto me ha ayudado y ayuda a otros a «ir más allá de sí mismos».

Gerardo Ortiz

Licenciado en Psicología Clínica, psicoterapeuta gestalt, terapeuta psicocorporal, es profesor de Terapia Gestalt Integrativa, colabora con el Sateducación en Chiapas, forma parte de la Escuela Gestalt Viva Claudio Naranjo de México. Director de Yut O´ntal, Centro Psicoterapéutico. Discípulo y colaborador de Claudio Naranjo en diferentes Escuelas SAT en América.

Grazia Cecchini

Psicoterapeuta gestalt y sistémico-relacional, conoce a Claudio Naranjo en 1986 en un taller en Italia para terapeutas gestaltistas. Después de haber sido alumna en el programa SAT, empieza a colaborar como terapeuta en el SAT de España y luego en Italia. Con los años, se refuerza la colaboración con Claudio y en el SAT de Europa y América. Las investigaciones en la Psicología de los Eneatipos se han convertido en su mayor compromiso personal y profesional. Es patrona de la Fundación Claudio Naranjo.

Betina Waissman

Formada en Movimiento Auténtico desde 1995 con Marcia Plevin, Neala Haze, Zoe Avstreih, Joan Chodorow, Tina Strom-

stead y Janet Adler. Psicoterapeuta corporal formada en el CIO de Rio de Janeiro y en el centro ESTER de Valencia. Cofundadora del Espacio Movimiento. Docente del Sistema Río Abierto. Actriz. Profesora de Movimiento i Expresión en el Estudio Corazza para el Actor (Madrid). Discípula y colaboradora de Claudio Naranjo en el Programa SAT desde 1992. Miembro de la FEAP y de ADMTE.

Francisco Peñarrubia

Pionero de la gestalt en España, es psicólogo por la Universidad Complutense de Madrid, ha sido director del equipo Ciparh durante 30 años (1976-2006), centro pionero de la Psicología Humanista en España, creado por Ignacio Martín Poyo (1973), al que considera su primer maestro e iniciador en la gestalt. Cofundador y primer presidente de la Asociación Española de Terapia Gestalt (1982) Discípulo de Claudio Naranjo y colaborador en su programa SAT periódicamente. Miembro de Honor de la Sociedad Española de Psicoterapia y Técnicas de Grupo (S.E.P.T.G, 1993) y de la Asociación Española de Terapia Gestalt (A.E.T.G., 1999). Es autor de los libros *Integración emocional y Psicología Humanista* (Marova) y *Terapia gestalt, la vía del vacío fértil* (Alianza, 1998).

Enrique Villatoro

Licenciado en Psicología. Diplomado en Relaciones Laborales. Máster en Dirección de Recursos Humanos y consultoría de procesos en las Organizaciones. Profesor del Departamento de Eco-

nomía y Organización de Empresas de la Universidad de Barcelona. Tiene más de diez años de experiencia en el ámbito de los RR.HH. y la formación. Psicoterapeuta gestáltico, es discípulo y colaborador del Dr. Claudio Naranjo en el programa SAT. Es miembro titular de la AETG.

Albert Rams

Psicólogo, psicoterapeuta desde 1979. Miembro de Honor de la Asociación Española de Terapia Gestalt. Codirector de la Escuela del Taller de Gestalt de Barcelona. Autor de *Clínica gestáltica. Metáforas de viaje* y de *Veinticinco años de Gestalt*, ambos en Ediciones la Llave.

Maria Elena Tinoco Zavala

Me llaman Brisa, que significa misericordia. Soy terapeuta gestáltica, soy fundadora de una asociación civil que se llama Educación para la Paz (Edupaz), en México, dedicada a las áreas de agroecología, economía solidaria (microcréditos para comunidades indígenas) y salud holística. Este proyecto entronca con el SAT maya, con Roberto Gutiérrez y otros. Formo parte de la escuela de terapia corporal integrativa, junto con Toni Aguilar. Después de treinta años de ser religiosa católica, ahora, desde hace dos años, salí con la dispensa de mis votos perpetuos. Me dedico al trabajo de Edupaz y a dar terapia grupal e individual. Al SAT me acerqué en el 2002. En 1989 leí el libro de Claudio Naranjo *La única búsqueda*, y desde entonces empecé a buscarle. Tras leer *La agonía del patriarcado*, me quedé aún con más ganas

de entrar en contacto con él. Gerardo Ortiz nos avisó un día de que Claudio iba a dar un SAT en Tonalli, México. Ya ni me lo pensé: era mi gran oportunidad…

Alice Maria Ribeiro

Tengo 59 años y me he formado en Historia (*lato sensu*). Soy terapeuta, con formación en Restauración de las Relaciones por Suzana Stroke por el Instituto Eneasat do Brasil y el IGAT desde 2008. Atiendo consultas individuales para orientaciones después de los cursos SAT. Conocí el eneagrama en 1994 con Alaor Passos y depués pasé por la Escuela SAT desde 1996 con Claudio Naranjo. Desde ahí vengo haciendo todos los grados del Programa SAT, y dos retiros de meditación. Reconocí a Claudio como mi maestro en el retiro de 2003, donde empezó mi camino de transformación.

Juanjo Albert

Psiquiatra. Neurólogo. Psicoterapeuta clínico integrativo. Coordinador clínico del IPETG. Miembro de la Sociedad Española de Psicoterapia y Técnicas de Grupo (SEPTG.) y Miembro Didacta y Supervisor de la AETG. Miembro de la Federación Española de Asociaciones de Psicoterapia (FEAP.) y de la Asociación Española de Neuropsiquiatría (AEN).

Miriam Ortiz de Zárate

Executive Coach, por la Escuela Europea de Coaching. Diploma en Coaching por el Centro de Estudios Garrigues. PCC (Professional Certified Coach) por ICF. CP (Coach Profesional) por AECOP. Licenciada en Psicología (UAM). Diploma en Liderazgo y Gestión de Equipos (IE). Master en Recursos Humanos (IDE CESEM). Programa SAT de Desarrollo y Psicoterapia Integrativa. Formada en psicoterapia gestalt (dos años en la EMTG). En la actualidad, trabajo como coach ejecutivo, formadora y supervisora de coaches. Soy formadora y supervisora en la Escuela Europea de Coaching. También imparto programas de formación de coaching en el Colegio Oficial de Psicólogos, entre otros. Anteriormente he ocupado puestos de responsabilidad en la Dirección de Recursos Humanos de empresas nacionales y multinacionales: Directora de RR.HH en PC CITY, Responsable de Departamento en AT&T, Jefe de Área en Metro de Madrid, etc. He escrito el libro *No es lo mismo* (Editorial Lid) junto a Silvia Guarnieri. Soy miembro de la International Coach Federation. Miembro de AECOP, Asociación Española de Coaching y Procesos. Miembro del Colegio Oficial de Psicólogos.

Juanita Richter

Ceramista, es heredera de la escuela de su padre Leopoldo Richter (1896-1984), reconocido entomólogo, pintor y ceramista alemán. A través de años de trabajo con la cerámica, el color y la inspiración, ha logrado que lo artístico se apropie de su obra y que la cerámica sea el medio de expresión pictórica. Su obra gira en torno a dos temáticas centrales. Una es la naturaleza silvestre,

fauna y flora colombiana, la otra es la naturaleza humana interior, configurada por seres que habitan dentro de otros seres, trascendiendo y trasmitiendo significado. Su experiencia y la evolución en el trabajo mural llevan a Juanita a integrar un equipo de artistas plásticas a partir de 1993, que le permiten agilizar los procesos de dibujo, grabado, aplicación de esmaltes y pintura, desarrollando así un alto nivel técnico y creativo.

Emilia Ligi

Nació hace 55 años en Florencia, ciudad en la que siempre se reside. Su profesión es la de asistente domiciliaria de la municipalidad de Florencia, donde se ocupa de atender a prestar servicios sociales a la comunidad. Desde el año 1992 viene formándose con Claudio Naranjo en el Programa SAT en Italia.

Sobre Claudio Naranjo

El doctor Claudio Naranjo, reconocido psiquiatra chileno, escritor, maestro y conferenciante de renombre internacional, es considerado pionero en su trabajo experimental y teórico como integrador de la psicoterapia y las tradiciones espirituales. Uno de los primeros investigadores de las plantas psicoactivas y la terapia psicodélica y uno de los tres sucesores de Fritz Perls (fundador de la terapia gestalt) en el Instituto Esalen, desarrolló posteriormente la Psicología de los Eneatipos a partir del Protoanálisis de Ichazo y fundó el Instituto SAT (Buscadores de la Verdad [Seekers After Truth]), una escuela de integración psicoespiritual. Cuando no escribe, viaja por todo el mundo, consagrando su vida a ayudar a los demás en su búsqueda de la transformación y tratando de influir en la opinión pública y las autoridades en la idea de que solo una transformación radical de la educación podrá cambiar el curso catastrófico de la historia.

Trayectoria

Claudio Naranjo nació el 24 de noviembre de 1932, en Valparaíso, Chile. Creció en un ambiente musical y, tras una temprana

incursión en el piano, estudió composición musical. Poco después de entrar en la escuela de medicina, sin embargo, dejó de componer y se dedicó más a sus intereses filosóficos. Importantes influencias de esa época fueron el visionario poeta chileno y escultor Tótila Albert, el poeta David Rosenman Taub y el filósofo polaco Bogumil Jasinowski.

Tras licenciarse como doctor en medicina, en 1959, fue contratado por la Escuela de Medicina de la Universidad de Chile para formar parte de un pionero centro de estudios en Antropología Médica (CEAM), fundado por el profesor Franz Hoffman. Al mismo tiempo, llevó a cabo su residencia en psiquiatría en la Clínica de Psiquiatría de la Universidad bajo la dirección de Ignacio Matte-Blanco.

Interesado en la investigación sobre los efectos deshumanizadores de la educación médica tradicional, viajó brevemente a los Estados Unidos, en una misión asignada por la Universidad de Chile, para explorar el campo del aprendizaje perceptivo y es en ese momento cuando conoce los trabajos del doctor Samuel Renshaw y de Hoyt Sherman, en la Ohio State University.

En 1962, estuvo en Harvard como profesor invitado con una beca Fulbright en el Centro de Estudios de la Personalidad y en el Emerson Hall, donde participó en Seminario de Psicología Social de Gordon Allport. Asimismo, también estudió con Paul Tillich. Antes de su regreso a Chile, en 1963, se asoció con el doctor Raymond Cattell, en el IPAT, Instituto de la Personalidad y Capacidad de Prueba, en Champaign (Illinois), y fue invitado a Berkeley (California), para participar en las actividades del Centro de Valoración e Investigación de la Personalidad (IPAR). Tras un nuevo periodo en el centro de estudios de antropología médica de la Facultad de Medicina, en la Universidad de Chile, el doctor Naranjo regresó una vez más a Berkeley y al IPAR,

donde prosiguió sus actividades como investigador asociado hasta 1970. Durante esa época se convirtió en estudiante de Fritz Perls y en parte de la primera comunidad de la terapia gestalt, y luego comenzó a efectuar talleres en el Instituto Esalen.

En los años que le llevaron a ser una figura clave en Esalen, el doctor Naranjo también recibió entrenamiento adicional y la supervisión de Jim Simkin, en Los Ángeles, y asistió a talleres de conciencia sensorial con Charlotte Selver. Llegó a ser amigo íntimo de Carlos Castaneda y también formó parte de la innovadora terapia psicodélica de grupo de Leo Zeff (1965-66). Esos encuentros fructificaron en las contribuciones del doctor Naranjo en el uso de harmalina, MDA, ibogaína y otras fenil-isopropilaminas en el ámbito de la psicoterapia, descrito parcialmente en su libro *The Healing Journey*.

En 1969, fue recabado como consultor de política educativa en el Centro de Investigación, creado por Willis Harman en SRI. Su informe sobre lo que era de aplicación a la educación desde el campo de las técnicas psicológicas y espirituales entonces en boga apareció posteriormente en su primer libro, *La única búsqueda*. Durante ese mismo periodo, fue coautor de un libro, con el doctor Robert Ornstein, sobre meditación (*Psicología de la meditación*), y también recibió una invitación de la doctora Ravenna Helson para examinar las diferencias cualitativas entre libros representativos del «matriarcado» y el «patriarcado» a partir de su análisis factorial sobre escritores de ficción para niños, lo cual le llevó a escribir su libro *El niño divino y el héroe*, que fue publicado mucho después.

La muerte accidental de su único hijo, ocurrida en 1970, marcó un punto crucial en la vida de Claudio Naranjo que le llevó a emprender un largo peregrinaje, bajo la guía de Oscar Ichazo, que incluyó un retiro espiritual en el desierto cercano a

Arica, Chile. En su opinión, este el verdadero principio de su experiencia espiritual, su vida contemplativa y su guía interior.

Después de salir de Arica, comenzó a enseñar a un grupo en Chile, que incluía a su madre, alumnos de gestalt y amigos. Este grupo, que comenzó de manera más bien improvisada, dio forma a su actividad en Berkeley, durante la década de los setenta, e hizo posible la creación de una entidad sin ánimo de lucro llamada Instituto SAT. Los primeros programas SAT recibieron la visita de una serie de maestros invitados, entre los que se contaron Zalman Schachter, Dhiravamsa, Chu Chu Fang, Sri Johari Harish, y Bob Hoffman.

En 1976, el doctor Naranjo fue profesor invitado en el Campus de Santa Cruz, de la Universidad de California, durante dos semestres, y más tarde, de forma intermitente, en el Instituto de Estudios Asiáticos de California. Al mismo tiempo, también comenzó a ofrecer talleres de forma discontinua en Europa. De ese modo, pudo seguir perfeccionando determinados aspectos del mosaico de enfoques contenidos el programa SAT.

En 1987, lanzó un renacido Instituto SAT para el desarrollo personal y profesional en España. Desde entonces, el programa SAT se ha extendido con gran éxito a Italia, Brasil, México y Argentina y, más recientemente, a Francia y Alemania.

Desde finales de los ochenta, el doctor Naranjo ha repartido su agenda anual entre sus actividades en el extranjero y su labor literaria en su casa de Berkeley. Sus numerosas publicaciones de esa época incluyen la versión revisada de un antiguo libro de terapia gestalt, así como tres nuevos títulos. También escribió tres libros sobre las aplicaciones del eneagrama a la personalidad, un nuevo libro sobre meditación (*The Way of Silence and the Talking Cure*), y *Cantos de despertar*, una interpretación de los grandes libros de Occidente en tanto que expresiones del viaje interior y

variaciones del *relato del héroe*. Y, en su libro, *La agonía del patriarcado* (el precedente de *Sanar la civilización*), ofreció por primera vez su interpretación de la crisis mundial como una expresión de un fenómeno psicocultural intrínseco a la misma civilización —es decir, la devaluación de la crianza femenina y el instinto infantil por parte de nuestra cultura guerrera— y ofreció una posible solución a esta situación en el desarrollo armónico de nuestros tres cerebros.

Desde finales de los noventa, el doctor Naranjo ha asistido a muchas conferencias sobre la educación y ha tratado de influir en la transformación del sistema educativo en distintos países. Es su convicción de que «nada es más esperanzador, en términos de evolución social, que el fomento colectivo de la sabiduría, la compasión y la libertad individual». A través de su libro *Cambiar la educación para cambiar el mundo*, publicado en 2004, ha tratado de estimular los esfuerzos de los profesores entre los graduados del SAT que comienzan a implicarse en el proyecto del SAT educación, que ofrece al personal docente y a los estudiantes de las escuelas de educación un plan de estudios complementario en autoconocimiento, reparación de relaciones parentales y cultura espiritual. Debido a esas contribuciones, la Universidad de Udine le confirió, en el año 2005, un Doctorado Honoris Causa en Educación.

En el año 2006, fue creada la Fundación Claudio Naranjo para aplicar las propuestas del doctor Naranjo concernientes a la transformación de la educación tradicional en una educación que no descuide el desarrollo humano del que depende, en su opinión, nuestra evolución social.

Links

Página web personal: http://www.claudionaranjo.net
Fundación Claudio Naranjo:
http://www.fundacionclaudionaranjo.com/
Ediciones La Llave: http://www.edicioneslallave.com

Otros libros de Claudio Naranjo

La vieja y novísima gestalt: Actitud y práctica
La agonía del patriarcado
La única búsqueda
Gestalt sin fronteras
*Carácter y neurosis**
*Entre meditación y psicoterapia**
*El eneagrama de la sociedad. Males del mundo, males del alma**
*Cambiar la educación para cambiar el mundo**
*Cantos del despertar**
*Gestalt de vanguardia**
Cosas que vengo diciendo
El niño divino y el héroe
*Por una gestalt viva**
La mente patriarcal
*Sanar la civilización**
*Autoconocimiento transformador**

* Títulos publicados en Ediciones La Llave